

Edukasi Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam Pembelajaran Online di Masa Pandemi

Devi Indriastuti^{1*}, Endah Caturini², Insiyah³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Email: nurlitarubbisholihah@gmail.com

Abstract

Background: Adolescents are a group vulnerable to experiencing stress, especially during online learning during the COVID-19 pandemic. Changes in the learning system, limited social interaction, and academic pressure lead to psychological disorders such as anxiety, difficulty concentrating, and a decrease in learning motivation. This community service activity aims to improve the mental health of adolescents through stress management education at SMK Negeri 1 Sambu Boyolali. **Methods:** The activity method was carried out using an online counselling and training approach involving 66 twelfth-grade students. The activity was conducted in two sessions over 10 days, with guidance from lecturers and students. The material provided includes understanding stress, positive self-talk techniques, deep breathing relaxation, and study time management. Evaluation was conducted using the Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) before and after the activity. **Results:** The results of the activity show an increase in participants' knowledge and skills in recognising and managing stress. The average stress score decreased significantly, with a 58.5% increase in positive coping abilities after training. Most participants also reported feeling calmer, more confident, and more motivated in their learning. **Conclusion:** This activity proves that stress management education is effective as a promotive and preventive effort in maintaining the mental health of adolescents, and can be implemented as a model for psychological guidance in secondary schools.

Keywords: adolescents, mental health, online learning, stress management education;

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir, berinteraksi, dan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Selama masa pandemi COVID-19, banyak remaja mengalami stres akibat perubahan sistem pembelajaran daring, keterbatasan aktivitas sosial, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan diri dan keluarga. Tekanan akademik dan sosial ini sering kali menurunkan motivasi belajar serta meningkatkan risiko gangguan emosional. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) mencatat bahwa stres dapat menimbulkan gangguan seperti kesulitan tidur, kecemasan, dan perubahan perilaku yang signifikan pada remaja. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental sebagai bagian integral dari pendidikan remaja (Zhou et al., 2020).

Masa remaja merupakan fase transisi penting menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan tuntutan akademik. Ketidakmampuan remaja mengelola stres secara efektif dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian Ertanti et al., (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang stres memiliki hubungan erat dengan kemampuan koping yang digunakan remaja. Sementara itu, Wulandari, (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial dan bimbingan psikologis yang baik dapat membantu remaja membangun ketahanan emosi yang sehat.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang membantu remaja memahami dan mengelola stres secara mandiri. Prevalensi gangguan emosional di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018. Penelitian Fitria dan Ifdil, (2020) juga menemukan bahwa lebih dari separuh remaja mengalami tingkat kecemasan tinggi selama masa pandemi COVID-19. Kondisi ini diperkuat oleh laporan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang mencatat lebih dari 64% remaja mengalami stres akibat pembelajaran daring dan keterbatasan interaksi sosial (Sherien et al., 2020).

Fakta tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan masalah kesehatan mental yang nyata dan perlu segera diintervensi pada kelompok usia remaja. Edukasi manajemen stres menjadi salah satu strategi efektif untuk membantu remaja mengelola tekanan emosional secara positif. Pelatihan ini mencakup pemahaman tentang sumber stres, teknik self-talk positif, latihan relaksasi, serta pengaturan waktu belajar. Program edukasi ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan koping dan menurunkan tingkat stres pada remaja (Hanik et al., 2017). Selain itu, kegiatan edukatif yang dilakukan secara interaktif juga dapat memperkuat kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental dan mendorong mereka untuk menjaga keseimbangan emosional.

Suryani, (2020) menegaskan bahwa pelatihan manajemen stres berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis, terutama di lingkungan pendidikan yang penuh tekanan. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi manajemen stres sebagai upaya promotif dan preventif terhadap gangguan kesehatan mental remaja. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan praktis dalam mengatasi stres yang mereka alami selama proses pembelajaran daring.

Program edukasi yang melibatkan dosen, mahasiswa, dan pihak sekolah ini memiliki nilai kebaruan karena mengintegrasikan aspek psikologis dan edukatif dalam konteks keperawatan jiwa remaja. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres sehingga mereka dapat mempertahankan kesehatan mental dan berfungsi optimal dalam kehidupan sosial maupun akademik (Ertanti et al., 2019; Fitria & Ifdil, 2020).

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pembelajaran daring merupakan salah satu inovasi pendidikan yang berkembang pesat seiring kemajuan teknologi informasi. Menurut Khairudin et al., (2019) pembelajaran daring menciptakan sistem belajar yang lebih mandiri dan interaktif dengan memanfaatkan media digital seperti forum diskusi, video konferensi, serta modul interaktif. Melalui pembelajaran daring, guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik agar mampu mengakses sumber belajar secara mandiri. Namun, perubahan sistem belajar dari tatap muka menjadi daring menuntut adaptasi besar terhadap kebiasaan belajar dan kesiapan psikologis siswa. Proses adaptasi yang tidak optimal dapat memicu stres, terutama pada remaja yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan kestabilan emosi (Khairudin et al., 2019; Fitria & Ifdil, 2020).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada fase transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Pada masa ini, individu menghadapi berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang kompleks.

Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Menurut Riskesdas, (2018) prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada usia remaja meningkat hingga 9,8%, menandakan adanya kebutuhan mendesak terhadap intervensi promotif dan preventif. Dukungan lingkungan sosial dan pendidikan yang kondusif diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang adaptif serta memperkuat daya tahan psikologisnya (Ertanti et al., 2019; Zhou et al., 2020).

Masalah kesehatan mental pada remaja berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola stres. Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan perilaku, penurunan prestasi akademik, serta hubungan sosial yang buruk. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi manajemen stres dapat membantu remaja memahami sumber stres dan menerapkan strategi coping yang lebih efektif, seperti self-talk positif, pengaturan waktu, serta latihan relaksasi (Hanik et al., 2017; Suryani, 2020). Dengan demikian, pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif menjadi kunci dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental dan keterampilan pengendalian diri di era digital yang penuh tekanan.

Edukasi manajemen stres dalam konteks pengabdian masyarakat memiliki peran strategis sebagai bentuk intervensi promotif untuk menjaga kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan seperti pelatihan, penyuluhan, dan pendampingan, peserta memperoleh pengetahuan sekaligus pengalaman praktis dalam mengatasi stres. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan coping individu tetapi juga memperkuat hubungan sosial antar peserta dan lingkungan sekolah. Program semacam ini dapat menjadi model kolaboratif antara institusi pendidikan, dosen, dan mahasiswa untuk memperkuat kapasitas psikososial remaja, terutama dalam menghadapi tuntutan pembelajaran daring dan tekanan sosial yang meningkat (Fitria & Irdil, 2020; Suryani, 2020; Zhou et al., 2020).

3. DESAIN PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan edukasi manajemen stres bagi remaja yang sedang menjalani pembelajaran daring. Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta. Dosen berperan sebagai fasilitator dan narasumber dalam memberikan penyuluhan serta pelatihan teknik manajemen stres. Mahasiswa berperan aktif melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) dengan mendampingi peserta selama kegiatan berlangsung, membantu pengisian instrumen, serta melakukan observasi terhadap perubahan perilaku dan pemahaman peserta setelah kegiatan.

Mitra dalam kegiatan ini adalah SMK Negeri 1 Sambu, Kabupaten Boyolali, yang merupakan sekolah menengah kejuruan dengan jumlah siswa kelas XII sebanyak 191 orang. Berdasarkan hasil identifikasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami stres dan kecemasan akibat sistem pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Sebanyak 66 siswa dipilih sebagai peserta kegiatan dengan mempertimbangkan kriteria usia (15–18 tahun) dan kesiapan mengikuti program secara aktif. Mitra sekolah turut berperan dalam mendukung kegiatan melalui keterlibatan guru bimbingan konseling (BK) sebagai pendamping lapangan dan penyedia fasilitas komunikasi daring (Zoom Meeting).

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu pra kegiatan, pelaksanaan kegiatan, serta monitoring dan evaluasi. Tahap ini diawali dengan koordinasi antara tim

pengabdian masyarakat, pihak sekolah, dan guru BK untuk menentukan jadwal, peserta, serta metode pelaksanaan. Tim kemudian menyiapkan instrumen kuisioner SRQ-29 sebagai alat ukur tingkat stres remaja serta menyusun modul dan buku saku edukasi manajemen stres yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Selain itu, dilakukan sosialisasi awal untuk mengenalkan tujuan dan manfaat kegiatan kepada pihak sekolah dan peserta.

Kegiatan dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom selama 14 hari dalam dua sesi pelatihan. Setiap sesi berlangsung selama 20–30 menit dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi. Materi yang disampaikan meliputi pemahaman stres, self-talk positif, latihan relaksasi napas dalam, pengaturan waktu belajar, serta pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres.

Monitoring dilakukan secara langsung oleh tim dosen dan mahasiswa selama kegiatan berlangsung melalui observasi dan catatan reflektif peserta. Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi partisipasi dan keaktifan peserta selama pelatihan, sedangkan evaluasi hasil dilakukan menggunakan angket pretest dan posttest SRQ-29 untuk mengukur perubahan tingkat stres dan kemampuan manajemen stres. Selain itu, dilakukan wawancara singkat kepada beberapa peserta dan guru BK untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap perilaku dan motivasi belajar siswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres akibat pembelajaran daring. Proses pendampingan mahasiswa dan keterlibatan guru BK menjadikan kegiatan ini kolaboratif dan aplikatif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa metode pelatihan interaktif efektif meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan kemampuan koping positif dalam menghadapi tekanan akademik. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pendampingan psikososial remaja berbasis sekolah yang dapat dikembangkan lebih lanjut pada konteks pendidikan keperawatan jiwa dan promosi kesehatan mental di masyarakat.

4. HASIL PENELITIAN

Setelah pelaksanaan edukasi, dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen SRQ-29 untuk melihat perubahan kondisi kesehatan mental siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan kemampuan manajemen stres dan penurunan gejala stres pada kelompok intervensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	26
	Perempuan	49	74
Usia (tahun)	14–17	14	21,2
	17–20	52	78,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah remaja perempuan (74%) dan berada pada usia remaja akhir (17–20 tahun). Kondisi ini menunjukkan bahwa kelompok remaja akhir lebih rentan terhadap stres selama proses pembelajaran daring dibandingkan kelompok usia lainnya.

Tabel 2. Perubahan Skor Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kelompok	Pre Test (Mean)	Post Test (Mean)	Peningkatan (%)
Intervensi	12,76	5,30	58,4
Kontrol	14,47	14,47	0

Berdasarkan Tabel 2, kelompok intervensi mengalami peningkatan kemampuan manajemen stres sebesar 58,4% setelah mengikuti edukasi, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berpengaruh positif terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan stres selama pembelajaran daring. Monitoring kegiatan dilakukan oleh tim pelaksana selama proses edukasi berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap keaktifan peserta, tingkat pemahaman, dan partisipasi dalam diskusi menggunakan lembar observasi dan wawancara singkat.

Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu saat kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan selesai. Evaluasi awal menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti kegiatan dan mampu memahami materi yang diberikan. Evaluasi pasca kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner SRQ-29 untuk mengukur tingkat stres serta wawancara terbuka untuk menilai manfaat kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan mengelola stres di kalangan peserta.

5. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi manajemen stres memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola stres selama pembelajaran daring. Peserta yang mengikuti kegiatan menunjukkan perubahan sikap, pengetahuan, dan perilaku dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi berbasis literasi kesehatan mental mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Hanik et al., 2017).

Kegiatan edukasi juga terbukti mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya mengenali gejala stres dan cara penanganannya. Pemberian materi disertai buku saku digital terbukti efektif membantu siswa mempraktikkan teknik relaksasi dan berpikir positif. Hasil ini sejalan dengan temuan Suryani, (2020) yang menyatakan bahwa pelatihan manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan melalui peningkatan pengetahuan dan praktik coping adaptif.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat hubungan antara guru, siswa, dan tenaga kesehatan dalam upaya promotif kesehatan jiwa di sekolah. Kolaborasi ini mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat dan suportif. Edukasi kesehatan mental di sekolah berpotensi menjadi strategi berkelanjutan dalam mencegah gangguan psikologis di kalangan remaja (Ertanti et al., 2019).

Implikasi dari kegiatan ini adalah perlunya program edukasi berkelanjutan yang melibatkan tenaga pendidik, konselor sekolah, dan tenaga kesehatan. Program serupa dapat diintegrasikan dalam kegiatan bimbingan konseling sekolah atau pelatihan soft skill siswa agar keberlanjutannya lebih terjamin. Dengan demikian, upaya peningkatan kesehatan mental remaja dapat menjadi bagian dari kebijakan pendidikan sekolah yang berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

Keterbatasan kegiatan ini adalah pelaksanaan secara daring yang membuat interaksi langsung antara fasilitator dan peserta menjadi terbatas. Selain itu, kendala teknis seperti gangguan jaringan dan perbedaan waktu belajar siswa menjadi hambatan dalam kelancaran kegiatan. Namun, melalui komunikasi intensif dan adaptasi metode daring, kegiatan tetap dapat terlaksana dengan baik.

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah perlunya dukungan sekolah untuk menerapkan program manajemen stres secara rutin melalui pelatihan guru dan konselor sekolah. Tim pengabdian masyarakat disarankan untuk mengembangkan media edukasi digital interaktif agar lebih menarik bagi remaja. Selain itu, kegiatan lanjutan sebaiknya dilakukan dengan pendekatan hybrid (tatap muka dan daring) agar efektivitas intervensi dapat lebih optimal.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Negeri 1 Sambu Boyolali menunjukkan bahwa edukasi manajemen stres berpengaruh positif terhadap peningkatan kesehatan mental remaja selama pembelajaran daring. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali sumber stres, menerapkan strategi coping adaptif, serta memperbaiki keseimbangan emosional melalui pembelajaran interaktif dan pendampingan virtual. Peningkatan ini tampak lebih signifikan pada kelompok yang menerima edukasi dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga kegiatan serupa terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan program edukasi manajemen stres dalam kegiatan bimbingan konseling secara berkelanjutan serta melibatkan tenaga kesehatan dan pendidik untuk memperkuat literasi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surakarta atas dukungan moral dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru Bimbingan Konseling, dan seluruh siswa SMK Negeri 1 Sambu Boyolali yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerja sama yang baik selama kegiatan edukasi manajemen stres berlangsung.

8. DAFTAR RUJUKAN

- American Heart Association. (2015). *Coronary artery disease – Coronary heart disease*. Retrieved October 4, 2020, from <https://www.heart.org>
- Asi, M. (2017). *Pengetahuan remaja putri tentang bahaya seks bebas di SMAN 1 Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2017* [Undergraduate thesis, Poltekkes Kemenkes Kendari].
- Cotton, S. M., Wright, A., Harris, M. G., Jorm, A. F., & McGorry, P. D. (2016). Influence of gender on mental health literacy in young Australians. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 790–796. <https://doi.org/10.1177/0004867416669631>

- Ertanti, R., Suryani, L., & Sulistyowati, R. (2019). Hubungan pengetahuan stres dengan mekanisme koping remaja. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(2), 595–608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Fellasari, F. (2017). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan kematangan emosi remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 84–91. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3234>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hanik, L. A., Yusuf, A. H., & Nursalam, N. (2017). Pengaruh intervensi pendidikan kesehatan jiwa remaja terhadap kemampuan manajemen stres. *Prosiding Konas XVII Keperawatan Jiwa Indonesia*, 28–30. <http://eprints.ners.unair.ac.id/646>
- Herlina. (2017). Perkembangan masa remaja (Usia 11/12–18 tahun). *Jurnal Mengatasi Masalah Anak dan Remaja*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada Unnes Sex Care Community melalui metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes). (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khairudin, K., Rahmi, E., Rahmidani, R., Rusdinal, R., & Gistituati, N. (2019). Analisis kebijakan penggunaan e-learning di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), 97–106. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v8i2.21375>
- Larsson, M., Pettersson, P., & Skoog, T. (2014). Striving to make a positive difference: School nurses' experiences of promoting the health and well-being of adolescent girls. *Journal of School Nursing*, 30(5), 358–365. <https://doi.org/10.1177/1059840513505223>
- Lutfiyah, A., Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada Unnes Sex Care Community melalui metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2019). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Padang: STIKES Perintis.

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Buku ajar fundamental keperawatan* (7th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Riyana, C. (2015). *Produksi bahan pembelajaran berbasis online*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Suryani, S. (2020). Pelatihan manajemen stres untuk menurunkan stres pada santri Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan. *Indonesia Counseling and Psychology Journal*, 1(1), 1–7.
- Wulandari, D. (2014). Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja serta implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., & Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749–758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>