

GAMBARAN STRES SECARA UMUM PADA SISWA/I SMA DI JAKARTA

Raynold Kaisar Gusti¹, Monica Djaja Saputera², Arlends Chris³

¹ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

² Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

³ Bagian Histologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Corresponding Author: raynold.405200031@stu.untar.ac.id

Masuk: 07-04-2023, revisi: 21-04-2023, diterima untuk diterbitkan: 31-05-2023

ABSTRAK

Gangguan emosional yang masih banyak terjadi di dunia adalah stres. Stres dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, terutama pada remaja. Sumber stres pada remaja dapat terjadi di sekolah maupun di rumah, seperti tekanan belajar untuk mendapatkan nilai tinggi dan tugas yang banyak. Persentase stres, depresi dan gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai angka 9,8%. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran stres pada siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* di SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta, pada bulan Desember 2022 – Juni 2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS 42). Dari 140 responden yang diperoleh terdapat 57,1% siswa/i yang mengalami stres. Responden yang banyak mengalami stres yaitu responden perempuan (70,8%), berusia 17 tahun (71,8%), dan kelas X (37,5%). Siswa/i dengan jurusan IPS yang mengalami stres sebesar 58%. Responden yang memiliki konflik mengalami stres sebesar 23,7%, sedangkan responden yang memiliki riwayat perundungan mengalami stres sebesar 64,5%. Berdasarkan tempat tinggal, 97,5% siswa/i yang tinggal bersama orang tua mengalami stres dibandingkan yang tinggal sendiri atau bersama kakek-nenek atau saudara. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading yang lebih banyak mengalami stres adalah siswa/i perempuan, dengan usia 17 tahun yang tinggal bersama orang tua.

Kata Kunci: Stres; Remaja; Siswa/i SMA

ABSTRACT

Stress remains a significant global emotional concern and issue. Stress can occur in various age groups, especially among teenagers. Sources of stress in teenagers can arise in school and at home, such as the pressure to achieve high grades and a heavy workload. The percentage of stress, depression, and anxiety disorders among teenagers in Indonesia reaches 9.8%. The purpose of this research is to provide an overview of stress among students at Al Azhar Islamic High School in Kelapa Gading, Jakarta. This research uses a descriptive design with a cross-sectional approach at Al Azhar Islamic Senior High School in Kelapa Gading, Jakarta, from December 2022 to June 2023. Sampling was done using a simple random sampling technique with the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42) questionnaire. Out of 140 respondents obtained, 57.1% experienced stress. Respondents who experienced the most stress were females (70.8%), 17 years old (71.8%), and in grade X (37.5%). Students majoring in social sciences (IPS) who experienced stress accounted for 58%. Respondents who had conflict experienced stress of 23.7%, while respondents who had a history of bullying experienced stress of 64.5%. Respectively, based on their place of residence, 97.5% of students who lived with their parents experienced higher levels of stress in comparison to those who lived alone or with their grandparents or siblings. This study concludes that in Al Azhar Islamic Senior High School in Kelapa Gading, students who experience more stress are female students aged 17 who live with their parents.

Keywords: Stress; Adolescence; Senior High School.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan gangguan emosional yang banyak terjadi di dunia. Stres dapat terjadi pada setiap usia dengan penyebab yang berbeda-beda. Stres pada dewasa biasanya disebabkan oleh tekanan pekerjaan, rumah tangga, keuangan dan lainnya (Musradinur, 2016). Pada remaja, stres muncul karena kurangnya adaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungan baru (Valdo & Chris, 2022; Florensia & Chris, 2023). Tiga permasalahan pada remaja yang paling banyak terjadi, yakni: 1) masalah sosial (contoh: kriminal dan pergaulan bebas); 2) masalah budaya (contoh: pengaruh dengan budaya luar, dan melupakan budaya sendiri); 3) masalah moralitas, yang berhubungan dengan perilaku remaja tersebut (contoh: tidak menghormati orang lain dan tidak jujur) (Puspitawati, 2009, 2010, dalam Sriyanto, Abdulkarim, Zainul, & Maryani, 2014).

Sumber stres pada siswa/i sangat bermacam-macam, misalnya saat di sekolah, siswa/i merasa dipaksa untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dan harus mengikuti aturan yang ada (Desmita, 2009). Tidak semua siswa/i merasa bahwa stres bersumber dari sekolah, tetapi kondisi di rumah juga termasuk sumber stres. Siswa/i menganggap bahwa rumah seharusnya adalah tempat istirahat, tetapi mereka harus mengerjakan banyak tugas sekolah sehingga mengurangi waktu istirahat (Desmita, 2009).

Penelitian yang dilakukan pada siswa/i SMP dan SMA berusia 12-17 tahun di Dhaka, Bangladesh, pada tahun 2022 menyebutkan bahwa terdapat 73,5% siswa/i mengalami stres (Anjum dkk, 2022). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi remaja usia >15 tahun yang mengalami gangguan emosional berupa stres, depresi dan gangguan kecemasan mencapai angka 9,8% (Kemenkes RI, 2018) Penelitian yang dilakukan pada siswa/i di SMP Negeri 6 Gorontalo yang menerapkan sistem *Full Day School* pada tahun 2020 menyebutkan bahwa dari 100 sampel yang diperoleh, didapatkan hasil stres sedang sebesar 39% dan stres berat sebesar 1% (Soeli dkk, 2021). Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Kartika VIII-1 Jakarta Selatan tahun 2022, didapatkan 28,4% siswa/i stres sangat tinggi dan 27,2% siswa/i stres tinggi (Arsy & Annisa, 2022). Sedangkan di SMA Diakonia Jakarta, dimana yang lebih tepatnya pada Jakarta Utara, diambil pada bulan Desember 2013, terdapat 35,5% yang stres (Tamara & Chris, 2018). Stres dapat dikurangi dengan beberapa cara seperti istirahat yang cukup, makan makanan yang disukai, olahraga, melakukan hobi, bermain dengan hewan peliharaan, berkomunikasi dengan orang terdekat, bermain games dan masih banyak lagi (Sukadiyanto, 2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan responden dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan menggunakan aplikasi *Spin the Wheel* (Petraitis, 2019). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading, Jakarta, pada bulan Desember 2022 – Juni 2023. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah siswa/i kelas X-XII yang bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah siswa/i yang tidak bersedia mengisi kuesioner. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*). DASS 42 memiliki nilai validitas stres 0,81 dan memiliki nilai reliabilitas stres 0,86 (Shayan, Niazi, & Waseq, 2020). Kuesioner DASS 42 yang digunakan dalam penelitian ini hanya akan mengukur nilai stres melalui 14 butir pernyataan. Hasil pengukuran akan dikelompokkan menjadi stres (>15) dan tidak stres (0-14)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh sebanyak 140 orang responden. Mayoritas responden adalah laki-laki (53,6%), usia terbanyak 17 (33,6%), kelas XI sebanyak 56 (40,0%). Hampir sebagian besar responden tinggal bersama orang tua (95,7%), tidak memiliki konflik (83,6%) dan tidak ada riwayat menjadi korban perundungan (55,7%). (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik Responden siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	75	53,6%
Perempuan	65	46,4%
Usia		
14 Tahun	2	1,4%
15 Tahun	12	8,5%
16 Tahun	11	7,9%
17 Tahun	47	33,6%
18 Tahun	46	32,9%
19 Tahun	22	15,7%
Kelas		
Kelas X	48	34,3%
Kelas XI	56	40,0%
Kelas XII	36	25,7%
Jurusan		
IPA	42	45,7%
IPS	50	54,3%
Tinggal Bersama		
Orang Tua	134	95,7%
Sendiri	1	0,7%
Kakek-Nenek	3	2,1%
Saudara	2	1,4%
Konflik		
Ya	23	16,4%
Tidak	117	83,6%
Perundungan		
Pernah	62	44,3%
Tidak Pernah	78	55,7%

Total responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 80 (57,1%) responden (Tabel 2). Berdasarkan jenis kelamin dengan stres, didapatkan bahwa stres banyak terjadi pada responden perempuan sebanyak 46 (70,8%) responden (Tabel 3). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arief Hakim Ramadhani & Lucia Yovita Hendrati di SMA kota Kediri tahun 2017, mereka menyatakan bahwa perempuan lebih mengalami stres berat sebesar (62,5%) (Ramadhani & Hendrati, 2017). Responden yang paling banyak mengalami stres adalah usia 17 tahun dengan persentase 33,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lamyah Hisyam Tamimi di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur pada tahun 2019, Lamyah melakukan pengambilan data pada 180 responden, dan mendapatkan hasil bahwa usia 17 tahun memiliki tingkat stres akademik sedang-tinggi yaitu 71,8% (Tamimi, Herardi, & Wahyuningsih, 2019). Hal ini didukung oleh pernyataan dari *Center for Health and Safety Culture* yang menyatakan

bahwa pada usia 17 tahun, remaja sedang dalam tahap belajar mengambil keputusan dalam hidup serta menghadapi kinerja dan tekanan akademik (Center for Health and Safety Culture, 2021).

Tabel 2. Gambaran stres siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta

Stres	Jumlah (Persentase (%))
Ya	80 (57,1%)
Tidak	60 (42,9%)

Penyebab stres pada remaja dapat muncul akibat dari berbagai hal seperti stres pada sekolah, stres sosial dan stres keluarga. Stres pada sekolah terjadi karena adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Stres sosial terjadi karena adanya perundungan, tekanan untuk menjaga penampilan. Sedangkan pada keluarga, stres terjadi karena adanya konflik dalam keluarga dan masalah ekonomi (Beresin, 2022). Penelitian yang dilakukan *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) terhadap 540.000 responden berusia 15 tahun di 72 negara melaporkan bahwa, sekolah merupakan salah satu sumber stres. Penyebab stres terbesar di sekolah adalah mendapatkan nilai ujian yang buruk (66%). Selain itu, 59% siswa/i mengalami kecemasan jika ujian yang dihadapinya sulit dan 55% siswa/i juga mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian meskipun sudah mempersiapkan diri. (OECD, 2020).

Dalam penelitian ini, responden kelas X adalah reponden yang paling banyak mengalami stres yaitu sebesar 37,5%. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sibnath Deb di India dengan jumlah 400 responden siswa/i kelas X dan XII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,2% responden kelas X mengalami stres (Deb, Strodl, & Sun, 2014). Penelitian Agasta Lukito & Nur`aeni juga mengatakan bahwa 37% responden mengalami stres tinggi dan sangat tinggi (Lukito & Nur`aeni, 2018).

Berdasarkan jurusan, gambaran stres paling banyak didapatkan pada jurusan IPS yaitu sebesar (58,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika Yasufi Majrika pada tahun 2018. Pada penelitian yang di teliti olehnya dikatakan bahwa siswa/i jurusan IPS (73,39) memiliki nilai rerata stres yang lebih tinggi dibandingkan siswa/i jurusan IPA (71,53) (Majrika & Widiasmara, 2018). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan siswa/i jurusan IPS mengalami stres adalah perlunya mempelajari materi pelajaran yang banyak serta memahami dan menghafal materi pelajaran tersebut (Lukito & Nur`aeni, 2018).

Berdasarkan riwayat perundungan, mayoritas siswa/i yang pernah mengalami perundungan mengalami stres (64,5%) dibandingkan yang tidak stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia Andriani pada tahun 2018 di SMPN 1 Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan 35,3% siswa/i yang mengalami perundungan mengalami stres sedang (Andriani, Elita, & Rahmalia, 2018). Kasus perundungan masih menjadi hal tersembunyi yang tidak diketahui oleh orang tua siswa/i maupun guru di sekolah. Masih banyak yang beranggapan bahwa perundungan bukan hal yang berbahaya, tetapi sebenarnya akibat dari perundungan itu berbahaya bagi korban, seperti *psychological well-being* yang rendah, *psychological distress*, seperti munculnya depresi, tingkat kecemasan yang tinggi hingga ingin bunuh diri, dan penyesuaian sosial yang buruk (Wahab, Sujadi, & Setioningsih, 2017).

Berdasarkan konflik, siswa/i yang mengalami konflik di lingkungan sekitar mengalami stres sebesar 23,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margareth pada tahun

2015, yang mengungkapkan bahwa 69% siswa/i yang mendapat pengaruh yang kurang baik dari teman sebaya mengalami stres (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). Dampak negatif dari konflik pada teman sebaya adalah adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan tertentu (Sudjiwanati, 2017). Untuk menghindari dampak tersebut, seseorang perlu mempunyai hubungan yang baik terhadap teman sebaya, karena dapat menjadi salah satu motivasi dan membentuk identitas diri untuk melakukan sosialisasi. Teman juga dapat menjadi suatu dukungan terhadap diri sendiri. Jika seseorang mendapatkan banyak dukungan, maka hal itu dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). Berdasarkan teori Levine dan Perkins tahun 1997, berpendapat bahwa hubungan yang penuh kepedulian satu sama lain dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dalam menjalin pertemanan. Hal ini berdampak pada adanya perasaan didukung oleh orang lain dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Glover & Parry, 2008).

Berdasarkan tempat tinggal, tinggal bersama orang tua (97,5%) lebih mengalami stres dibandingkan tinggal sendiri atau bersama kakek-nenek ataupun saudara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margareth Sutjiato pada tahun 2015, pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Pada penelitian yang dilakukannya, disebutkan bahwa tinggal bersama orang tua lebih mengalami stres (55%) (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). Remaja yang tinggal bersama orang tua lebih mengalami stres karena adanya tekanan dari orang tua tersebut. Dalam kasus remaja, mereka sangat bimbang untuk mengikuti keinginan sendiri atau mengikuti keinginan orang tua, situasi ini dikenal dengan keadaan ambivalensi dan menimbulkan konflik di dirinya. Konflik inilah yang akan menghambat remaja tersebut untuk penyesuaian diri terhadap lingkungannya (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). Penelitian ini juga menyebutkan bahwa tinggal sendiri lebih menguntungkan karena seseorang dapat lebih leluasa mengembangkan bakatnya, dan tinggal sendiri pun lebih bebas terhadap waktu untuk belajar bersama teman sebaya yang akan memberikan pertolongan atau masukan dalam belajar (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Responden pada Siswa/i SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta

Variabel	Stres	
	Ya (n;%)	Tidak (n;%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34 (45,3%)	41 (54,7%)
Perempuan	46 (70,8%)	19 (29,2%)
Usia		
14 Tahun	2 (100,0%)	0 (0,0%)
15 Tahun	8 (66,7%)	4 (33,3%)
16 Tahun	6 (54,5%)	5 (45,5%)
17 Tahun	27 (57,4%)	20 (42,6%)
18 Tahun	22 (47,8%)	24 (52,2%)
19 Tahun	15 (68,2%)	7 (31,8%)
Kelas		
Kelas X	30 (62,5%)	18 (37,5%)
Kelas XI	26 (46,4%)	30 (53,6%)
Kelas XII	24 (66,7%)	12 (33,3%)
Jurusan		
IPA	21 (50,0%)	21 (50,0%)
IPS	29 (58,0%)	21 (42,0%)
Tinggal Bersama		

Orang Tua	78 (58,2%)	56 (41,8%)
Sendiri	1 (100%)	0 (0,0%)
Kakek-Nenek	1 (33,3%)	2 (66,7%)
Saudara	0 (0,0%)	2 (100%)
Konflik		
Ya	19 (82,6%)	4 (17,4%)
Tidak	61 (52,1%)	56 (47,9%)
Perundungan		
Pernah	40 (64,5%)	22 (35,5%)
Tidak	40 (51,3%)	38 (48,7%)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran stres pada siswa/i di SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta lebih banyak terjadi pada siswa/i berjenis kelamin perempuan, usia 17 tahun dan pada kelas X. Berdasarkan jurusan, siswa/i jurusan IPS lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan siswa/i jurusan IPA. Siswa/i yang pernah mengalami konflik dan perundungan lebih banyak mengalami stres dibandingkan yang tidak mengalami konflik dan perundungan. Gambaran siswa/i yang tinggal bersama orang tua lebih mengalami stres dibandingkan tinggal sendiri atau bersama kakek-nenek ataupun saudara.

Pihak sekolah disarankan melakukan tindakan pencegahan stres dengan beberapa cara sesuai dengan sumber daya yang ada di sekolah. Pilihan metode atau cara seperti: skrining awal, pusat bantuan yang dapat diakses oleh siswa/i di sekolah, *peer group*, mempersiapkan guru bimbingan dan konseling, memberikan edukasi kepada siswa/i, guru dan karyawan, tentang stres dan tindakan pencegahan stres.

REFERENSI

- Andriani, N., Elita, V., & Rahmalia, S. (2018). Hubungan bentuk perilaku bullying dengan tingkat stres pada remaja korban bullying. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(1), 426-435. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/19189/0>
- Anjum, A., Hossain, S., Hasan, M. T., Christopher, E., Uddin. Md. E., & Sikder Md.T. (2022). 'Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: Findings from a cross-sectional study'. *Bmc Psychiatry*, 22(807), 2–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04340-0>
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat stres akademik dan prestasi akademik pada siswa siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 68-74.
- Beresin, G. (2022). *Stress in teenagers*. Mass General Brigham. <https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/stress-in-teenagers>
- Center for Health and Safety Culture. (2021). *Stress and anxiety for your 17-Year-Old*. Parenting Montana. <https://parentingmontana.org/stress-and-anxiety-for-your-17-year-old/>
- Desmita, D. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Florensia, V., & Chris, A. (2023). Hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet pada siswa-siswi SMA". *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 973–980. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1011>.

- Glover, T. D., & Parry, D. C. (2008). Friendships developed subsequent to a stressful life event: The interplay of leisure, social capital, and health. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 208-230. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950138>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Lukito, A., & Nur'aeni. (2018). Stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psycho Idea*, 16(2), 99-109. 10.30595/psychoidea.v16i2.3362
- Majrika, R. Y., & Widiasmara, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta*. [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/7549?show=full>
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183-200. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/815/632>
- OECD. (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' well-being*. PISA, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Petratis, T. (2019). *Spin the wheel*. AppAdvice. <https://appadvice.com/game/app/spin-the-wheel-random-picker/1467343690>
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2017). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada remaja siswa SMA di Kota Kediri tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 177-181. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.2433>
- Shayan, N. A., Niazi, A., Waseq, A. M., & Özcebe, H. (2021). Depression, anxiety, and stress scales 42 (DASS-42) in Dari-language: Validity and reliability study in adults, Herat, Afghanistan. *Bezmialem Science*, 9(35), 6-362. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2020.4250>
- Sibnath, D., Esben, S., & Jiandong, S. (2014). "Academic-related stress among private secondary school students in India". *Asian Education and Development Studies*, 3(2), 118-134. <https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2013-0007>
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school. *Jambura Nursing Jurnal*, 3(1), 1-11. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/9822/pdf>
- Sriyanto, S., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku asertif dan kecenderungan kenakalan remaja berdasarkan pola asuh dan peran media massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74-88. <http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.6959>
- Sudjiwanati, S. (2017). Manajemen konflik terhadap kekebalan stres remaja sekolah menengah kejuruan. *Psikovidya*, 18(2), 173-191. <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/26>
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan cara mengurangnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 55-66. <https://media.neliti.com/media/publications/82176-none-436d0808.pdf>
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Unsrat*, 5(1), 30-42. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 116-121. <https://doi.org/10.24912/tmj.v1i1.2528>
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2019). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta

- Timur tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3), 143-148.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i3.399>
- Valdo, L., & Chris, A. (2022). Gambaran college adjustment pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran dan hubungan academic adjustment dengan pencapaian akademik. *Journals of Ners Community*, 13(6), 834–840.
<https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i6.2424>
- Wahab, M., Sujadi, E., & Setioningsih, L. (2017). Strategi coping korban bullying. *Jurnal Tarbawi*, 13(2), 21-32.
<https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/190>
- Yusuf, A., Habibie, A. N., Efendi, F., Kurnia, I. D., & Kurniati, A. (2019). Prevalence and correlates of being bullied among adolescents in Indonesia: Results from the 2015 global school-based student health survey. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 1-7. <https://10.1515/ijamh-2019-0064>