

HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT STRESS REMAJA

Suyatno^{1*}, Supatmi², Sri Setyowati³, Parmadi Sigit Purnomo⁴, Agustiningih⁵

¹³⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Indonesia

²⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, Indonesia

*Email:suyatno@stikessuryaglobal.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Stress remaja merupakan keadaan alami ketika seseorang menghadapi tekanan, tantangan, atau perubahan yang mengharuskan remaja melakukan penyesuaian diri. Koping stress dan penguat religious yang baik dapat membantu mencegah dampak buruk dari stress. Religiusitas dapat bertindak sebagai sumber kekuatan dan dukungan bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup, membantu mereka untuk mengatasi stres dengan lebih baik. **Tujuan:** menganalisa hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat stress remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Bantul dengan jumlah 25 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tingkat religiusitas yang telah di uji validitas ($> 0,351$) dan reliabilitas (0,89). Pada kuesioner untuk mengukur tingkat stress dengan nilai validitas yang tinggi (0,93) dan memiliki reliabilitas dengan cronbach's Alpha 0,793. **Hasil:** Menunjukkan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan (96,0%), yang rata-rata berada pada umur 17 (44%) -18 (48%) tahun. Mayoritas responden berada pada tingkat religiusitas baik (68%) dengan kategori sedang (60%). Hasil tabulasi silag menunjukkan mayoritas responden dengan tingkat religiusitas baik dengan kategori stress sedang yaitu 13 orang (52%). Hasil uji Analisa menggunakan *chi square* didapatkan nilai p 0,045 yang artinya ada hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat stress pada remaja SMK Kesehatan Bantul. **Kesimpulan:** semakin baik tingkat religiusitas akan semakin baik pula kondisi individu dalam menghadapi stressor serta akan semakin baik pula kondisi individu dalam memilih koping stress yang adaptif.

Kata kunci: Remaja, Tingkat Religiusitas, Tingkat Stress

ABSTRACT

Introduction: Adolescent stress is a natural state when a person faces pressure, challenges, or changes that require adolescents to adjust. Good stress coping and religious reinforcement can help prevent the adverse effects of stress. Religiosity can act as a source of strength and support for adolescents in the face of life's pressures, helping them to cope better with stress. **Objective:** To analyze the relationship between religiosity level and adolescent stress level. **Methods:** This study used quantitative research with cross sectional design. This research was conducted at SMK Kesehatan Bantul with 25 respondents by total sampling. The instrument used in this study is a religiosity level questionnaire that has been tested for validity (> 0.351) and reliability (0.89). In the questionnaire to measure the level of stress with a high validity value (0.93) and has a reliability with Cronbach's Alpha 0.793. **Results:** Almost all respondents were female (96.0%), with an average age of 17 (44%)-18 (48%) years. Most respondents were at a good level of religiosity (68%) with a moderate category (60%). Cross tabulation results show most respondents with a good level of religiosity with a moderate stress category, namely 13 people (52%). The results of the analysis test using chi square obtained a p value of 0.045 which means there is a relationship between religiosity and stress in SMK Kesehatan Bantul. **Conclusion:** The better the level of religiosity, the better the

individual's condition in dealing with stressors and the better the individual's condition in choosing adaptive stress coping.

Keywords: *Adolescents, Level Of Religiosity, Stress Level*

Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dimana individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik dalam gaya hidup, pengaruh media sosial, hingga tantangan psikologis (Putri & Savira, 2023). Kategori usia remaja ditahun 2025 ini adalah remaja yang lahir antara tahun 2007 hingga tahun 2015 (Maidartati et al., 2022). Remaja lahir tahun tersebut masuk dalam kategori Generasi Z (Gen Z). Generasi ini dianggap sebagai kelompok yang telah tumbuh di tengah dunia yang serba digital dan teknologi. Mereka dikenal dengan kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan sering disebut sebagai "digital native" (Zis et al., 2021).

Remaja saat ini hidup di era digital yang dipenuhi dengan informasi, tren, dan tekanan sosial yang kuat. Dampak dari teknologi dan media sosial, seperti perundungan siber dan tekanan untuk mengikuti tren, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk stress (Radiani, 2018). Begitu juga perubahan hormon pubertas pada anak remaja pun memberikan berbagai perubahan dalam fisik, emosi, perilaku, dan pikirannya. Perubahan-perubahan yang ada ini dapat menyebabkan stress baik secara fisik maupun psikologis (Karlinah & Irianti, 2021).

Stress adalah suatu keadaan yang dialami seseorang ketika menghadapi tekanan,

tantangan, atau perubahan yang mengharuskan remaja melakukan penyesuaian diri (Ariadi, 2019). Stress adalah respon alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Pada kondisi ini melibatkan pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin (Verberne et al., 2016). Berbagai faktor yang dapat menyebabkan stress, dapat terjadi seperti faktor dari dalam diri sendiri misalnya tekanan untuk mencapai kesempurnaan maupun dari lingkungan seperti masalah pekerjaan, konflik, atau perubahan sosial (Mardiana et al., 2024).

Stress dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Dalam jangka pendek, stress dapat menyebabkan kecemasan, mudah gusar, dan perubahan suasana hati. Dalam jangka panjang, stress dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti depresi, penyakit jantung, dan gangguan tidur (Setyowati, Sigit Purnomo, et al., 2022).

Stress dapat bersifat positif (eustress) yang memotivasi, atau negatif (distress) yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Anak remaja membutuhkan ruang untuk mengekspresikan semuanya. Selain itu remaja juga memiliki rasa untuk ingin dimengerti secara positif dan bukan dihakimi. Remaja butuh diarahkan dan difasilitasi untuk melakukan perilaku dan kegiatan positif dalam

tumbuh kembangnya (Setyowati, Rahayu, et al., 2022).

Remaja butuh ruang dalam melakukan penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya. Saat ini banyak remaja yang merasa bahwa mereka memiliki ruang yang sangat terbatas untuk dapat mengekspresikan apa yang ada dalam diri mereka. Kesibukan di sekolah, rumah, tugas tugas, dan kesibukan lainnya menjadi rutinitas membosankan yang menghabiskan waktu dan masa remaja mereka (Wulandari et al., 2023).

Remaja membutuhkan ruang yang aman untuk dapat mengembangkan dirinya dalam berinteraksi dengan teman sebayanya, dengan orang tua, dalam mengekspresikan hobi dan talentanya, dan dalam mencoba hal-hal yang baru. Di sisi lain, banyak remaja yang mengekspresikan dirinya dengan berbagai perilaku yang cenderung negatif seperti kecanduan *games*, judi *online*, pornografi, narkoba, dll (Halawa, 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai tantangan perkembangan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, aktivitas religius dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja (Wardiani, 2020).

Religiusitas adalah suatu ekspresi keagamaan seseorang yang mencakup keyakinan, nilai, perilaku, dan ritual yang

berhubungan dengan agama. Ini lebih dari sekedar mengakui bahwa seseorang beragama, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang menghayati dan mengaplikasikan ajaran agama dalam kehidupannya. Religiusitas mencakup aspek internal seperti pengalaman dan sikap, serta aspek eksternal seperti tindakan dan perilaku (Izza & Muhammadi, 2021).

Aktivitas ini, seperti ibadah rutin, doa, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan, dapat memberikan dukungan emosional, penguatan nilai moral, dan rasa makna hidup yang membantu remaja menghadapi tekanan. Meski demikian, hubungan antara aktivitas religius dan kesehatan mental pada remaja masih belum sepenuhnya dipahami, terutama di konteks budaya dan keagamaan Indonesia (Febby et al., 2023).

Islam memiliki konsep kesehatan mental yang menekankan pada keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual. Pendidikan agama dapat membantu remaja memahami konsep ini dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Sesuai dengan Al-qurán surah Al-Baqarah, 2:286 yang artinya "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya".

Aktivitas religius memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental pada remaja. Aktivitas keagamaan seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berzikir dapat membantu remaja mengelola stres, mengatur

emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ilhami, 2021).

Membaca dan memahami Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan, inspirasi, dan panduan hidup, sehingga membantu remaja mengatasi masalah psikologis dan mengembangkan pandangan hidup yang positif. Aktivitas doa dan zikir ini dapat membantu remaja untuk fokus pada Tuhan, meningkatkan rasa syukur, dan membangun hubungan spiritual yang kuat, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental. Adanya pendidikan agama yang kuat dapat membantu remaja memahami nilai-nilai moral dan etika, serta mengembangkan karakter yang kuat, yang penting untuk kesehatan mental. Selain itu adanya komunitas keagamaan dapat memberikan dukungan sosial, rasa memiliki, dan kebersamaan, yang dapat membantu remaja mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan rasa percaya diri (Wahyuni & Maulida, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan Bantul didapatkan 8 dari 10 siswa mengatakan cemas dengan persiapan ujian dan kenaikan kelasnya. Selain itu mereka juga cemas mencari tempat studi lanjut atau mau kerja sampai merasakan stress. Hasil wawancara yang dilakukan didapatkan upaya yang dilakukan seperti cerita kekeluarga, teman dan mengadu kepada Allah saat sholat malam. Melihat latarbelakang yang ada maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisa hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat stres remaja.

Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Bantul dengan jumlah 25 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Responden dalam penelitian ini tidak ada kriteria khusus karena dalam penelitian ini ingin melihat tingkat religiusitas dengan tingkat stres remaja di SMK Kesehatan Bantul.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan uji validitas di SMK Kesehatan Wilayah Banguntapan yaitu kuesioner tingkat religiusitas yang telah di uji validitas ($> 0,361$) dan reliabilitas (0,89). Pada kuesioner untuk mengukur tingkat stress dengan nilai validitas yang tinggi (0,93) dan memiliki reliabilitas dengan cronbach's Alpha 0,793. Adapun kategori stress dibagi menjadi tingkat stress ringan, sedang, berat dan sangat berat. Pada kategori religiusitas dibagi menjadi baik dan buruk.

Hasil

Karakteristik Responden di di SMK Kesehatan Bantul berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat stres dan religiusitas menunjukkan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan (96,0%), yang rata-rata berada pada umur 17 (44%) -18 (48%) tahun. Mayoritas responden berada pada tingkat religiusitas baik (68%) dengan kategori stress sedang (60%). Data tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-Laki	1	4.0
	Perempuan	24	96.0
Umur	17	11	44.0
	18	12	48.0
	19	2	8.0
Tingkat Religiusitas	Baik	17	68.0
	Buruk	8	32.0
Tingkat Stress	Ringan	5	20.0
	Sedang	15	60.0
	Berat	1	4.0
	Sangat berat	4	16.0

Hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stress remaja di SMK Kesehatan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stress Remaja SMK Kesehatan

Variabel	Tingkat Stress										Chi-Square Tests	
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tingkat Religiusitas	Baik	2	8	13	52	1	4	1	4	17	68	0,045
	Buruk	3	12	2	8	0	0	3	12	8	32	

Hasil tabulasi silang menunjukkan mayoritas responden dengan tingkat religiusitas baik dan tingkat stress sedang 13 orang (52%). Hasil uji Analisa menggunakan *chi square* didapatkan nilai $p = 0,045$ yang artinya ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stress pada remaja SMK Kesehatan Bantul. Melihat hasil positif yang ada maka dikaitkan semakin baik tingkat religiusitas maka akan semakin baik pula kondisi individu dalam menghadapi stressor sehingga dapat memilih coping stress yang adaptif.

Pembahasan

Stres yang dialami pada remaja adalah suatu kondisi dimana mereka mengalami tekanan fisik dan psikologis (Jamaludin & Dewi, 2016). Kondisi ini dapat terjadi akibat

tuntutan, perubahan, atau ancaman yang dirasa terlalu berat atau melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Masalah stres ini dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk lingkungan sekolah, hubungan sosial, keluarga, atau bahkan dari diri mereka sendiri (Mardiana et al., 2024).

Stress karena lingkungan sekolah dapat terjadi karena adanya tuntutan akademik, dimana mereka mengalami perasaan tekanan untuk mendapatkan nilai baik di sekolah, persaingan, dan tuntutan prestasi dapat menjadi sumber stres. Terkait hubungan sosial juga dapat terjadi disekolah maupun di lingkungan rumah seperti terjadinya perundungan, persahabatan yang sulit, atau tekanan untuk selalu terlihat populer dapat menyebabkan stres sosial (Jamini et al., 2020).

Keluarga adalah lingkungan terdekat yang mana juga dapat menjadi pemicu atau penyebab stress. Adanya hubungan keluarga yang tidak baik yaitu konflik dengan orang tua, ketidakjelasan aturan rumah tangga, atau tuntutan yang berlebihan dari keluarga dapat menyebabkan stres keluarga (Dalimunthe, 2019).

Pada remaja juga terjadi perubahan fisik yang diikuti karena perubahan hormon, sehingga menimbulkan masalah penampilan, dan perubahan tubuh lainnya dapat menjadi sumber stres bagi remaja (Yulianti & Chanif, 2021). Konflik pada remaja juga dapat terjadi karena masalah pribadi, kemungkinan mereka ada rasa ketakutan akan kegagalan, rasa tidak percaya diri, atau pikiran negatif tentang diri sendiri juga dapat menyebabkan stress (Sa'diyah & Rahmasari, 2020). Hal ini sejalan dengan apa yang dialami responden pada penelitian ini, mereka takut cemas jika nilai ujian tidak bagus, tidak mendapatkan sekolah dan takut dimarahi orang tua. Hasil kategori stress pada penelitian ini mayoritas dalam kategori sedang.

Stres sedang adalah tingkat stres di antara stres ringan dan stres berat. Meskipun dalam kategori sedang pada kondisi yang dapat mengganggu fungsi fisiologis dan emosional individu, biasanya disebabkan oleh masalah yang lebih signifikan seperti perselisihan keluarga atau konflik yang belum terselesaikan (Mustofa et al., 2023). Stres sedang ditandai dengan perasaan cemas, ketegangan, dan kesulitan berkonsentrasi, serta dapat

memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu. Gejala stres sedang dapat meliputi peningkatan denyut jantung, keringat, ketegangan otot, gangguan tidur, susah konsentrasi, dan perubahan suasana hati (Rokhyati et al., 2019).

Meskipun kategori hanya stress sedang ternyata dapat berdampak pada kesehatan fisik (gangguan pencernaan, sakit kepala, nyeri otot) dan mental (kecemasan, depresi, mudah marah). Melihat hal ini maka perlu sekali coping atau pengelolaan stress (Waslikhah et al., 2024). Pengelolaan stress sedang dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti latihan pernapasan, olahraga, meditasi, atau konsultasi dengan psikolog atau dokter (Shafira & Hargiana, 2022).

Penangan yang telah dilakukan remaja dalam menghadapi masalah atau menangani stres, mulai dari mengatur waktu dan istirahat, hingga melakukan aktivitas fisik dan mencari dukungan sosial. Mengatur waktu dan prioritas dapat dilakukan dengan menyusun jadwal yang realistis, memprioritaskan tugas, dan menghindari penumpukan tanggung jawab (Haniasti et al., 2023). Kegiatan atau aktivitas relaksasi telah disarankan dengan melakukan meditasi, pernapasan dalam, yoga, atau aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau berlari (Purnika et al., 2019). Individu yang mengalami stress juga dianjurkan untuk menjaga pola hidup sehat dengan konsumsi makanan bergizi, menghindari makanan cepat saji, tidur cukup, dan rutinitas tidur yang teratur (Rahmawati et al., 2023).

Aktivitas rekreasi juga menjadi alternatif Ketika individu stress yaitu dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti meluangkan waktu untuk hobi, mendengarkan musik, membaca buku, atau menulis jurnal (Octaviani, 2022). Selain itu juga dapat dengan mengalihkan perhatian dari hal-hal yang membuat stres, seperti mendengarkan musik, bermain game, atau berinteraksi dengan hewan peliharaan (Mardiana et al., 2021).

Individu juga dapat mengungkapkan sebagai bentuk respon emosi kepada orang lain. Maksud dalam pengungkapan emosi ini yaitu dengan membicarakan perasaan, mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional. Individu juga harus selalu berpikir positif serta fokus pada hal-hal positif dan menghindari pemikiran negative (Fajriyati et al., 2022).

Berpikir positif juga harus diimbangi dengan melakukan hal yang dapat menenangkan jiwa yaitu dengan beribadah. Beribadah merupakan upaya meningkatkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ibadah dan religiusitas saling berkaitan erat. Ibadah merupakan aktivitas ritual atau tindakan yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan menunjukkan ketaatan terhadap ajaran agama. Religiusitas, di sisi lain, adalah tingkat atau intensitas seseorang dalam menjalankan praktik keagamaan, yang mencakup berbagai aspek seperti keyakinan, ibadah, dan penghayatan terhadap ajaran agama (Rohmah, 2021).

Tingkat religiusitas remaja pada penelitian ini dalam kategori baik. Nilai religiusitas merupakan salah satu nilai yang terpenting bagi kehidupan manusia. Seluruh kehidupan manusia akan dipengaruhi oleh nilai-nilai religiusitas dalam diri masing-masing individu. Ketika seseorang memiliki nilai religiusitas tinggi, maka mereka akan mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama. Penanaman nilai-nilai religiusitas dapat ditanamkan pada anak sejak sedini mungkin (Anjani, 2019). Jika memasuki masa remaja, maka harus dilakukan penguatan pada nilai-nilai religiusitas. Penguatan nilai-nilai religiusitas pada remaja di era digital saat ini sangat lah penting. Remaja yang memiliki nilai-nilai religiusitas akan mampu membentengi dirinya dari hal-hal negatif seperti pergaulan bebas, ponografi dll serta dapat memfilter arus informasi. Selain guru di sekolah, peran orangtua sangatlah penting dalam menunjang keberhasilan penguatan nilai-nilai religiusitas remaja di era digital saat ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Widiandari et al., (2023) dalam penelitiannya yang berjudul penguatan nilai-nilai religiusitas remaja pada era digital. Jika Langkah-langkah yang sudah dilakukan tidak berhasil maka dianjurkan individu agar mencari bantuan profesional agar stres tidak mengganggu. Upaya ini dapat dilakukan dengan konsultasi dengan psikolog atau terapis dapat membantu.

Kesimpulan

Hasil menunjukkan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan (96,0%), yang rata-rata berada pada umur 17 (44%) -18 (48%) tahun. Mayoritas responden berada pada tingkat religiusitas baik (68%) dengan kategori stress sedang (60%). Hasil tabulasi silang menunjukkan mayoritas responden dengan tingkat religiusitas baik dengan tingkat stress sedang yaitu 13 orang (52%). Hasil uji Analisa menggunakan chi square didapatkan p-value 0,045 yang artinya ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stress pada remaja SMK Kesehatan Bantul. Melihat hasil positif yang ada maka semakin baik tingkat religiusitas akan semakin baik pula kondisi individu dalam menghadapi stressor sehingga dapat memilih serta menggunakan koping yang adaptif. Kecilnya jumlah responden menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini, meskipun demikian jumlah responden ini telah diambil secara total sampling.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta atas izin dan dukungannya selama proses pengumpulan data berlangsung.

Daftar Pustaka

- Anjani, V. M. D. (2019). Dukungan sosial dengan strategi koping religius pada janda polisi (Warakawuri). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 219–237. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Dalimunthe, S. F. (2019). Manajemen Konflik Dalam Organisasi. *Media.Neliti.Com*. <https://media.neliti.com/media/publications/78255-ID-manajemen-konflik-dalam-organisasi.pdf>
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59–78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Febby, F., Arjuna, A., & Maryana, M. (2023). Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 691–702. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1537>
- Halawa, A. (2022). Kecanduan Game Online Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua. *STIKes William Booth*, 20, 38–53.
- Haniasti, S., Happy Putra, D., Indawati, L., & Rosmala Dewi, D. (2023). Gambaran Penggunaan Sistem Informasi Manajemen Puskesmas Dengan Metode Pieces di Puskesmas Kunciran. *Jurnal Sosial Sains*, 3(2), 138–147. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i2.690>
- Ilhami, N. N. (2021). *Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Surakarta*. Universitas Islam Surakarta.
- Izza, N., & Muhammadi, A. G. A. (2021). Model Regulasi Diri dalam Pengembangan Karakter Religius MIN 1 Jombang. *AN NUR: Jurnal Studi Islam*, 13(2), 224–241. <https://doi.org/10.37252/annur.v13i2.97>
- Jamaludin, J., & Dewi, M. S. (2016). Pengaruh

- Kecerdasan Emosi DAN COPING Stress Terhadap Psychological Distress Pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 4(1), 2016. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i1.10835>
- Jamini, T., Jamini, Jumaedy, Agustina, F., & Agustina, D. M. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 171–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v6i1.1631>
- Karlinah, N., & Irianti, B. (2021). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) terhadap Siklus Menstruasi pada Siswi Sma Negeri 1 Kampar Kiri Hilir. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4778>
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Mardiana, Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Mardiana, N., Yosep, H. I., & Widiarti, E. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid- 19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 10(2), 21–29.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin, Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Octaviani, N. L. R. (2022). *Hubungan antara spiritualitas dengan kualitas hidup lansia di desa tojan kecamatan klungkung kabupaten klungkung* [Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar]. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/NI_LUH_RIANA_OCTAVIANI.pdf
- Purnika, R., Roesmono, B., & Kassaming, K. (2019). Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 338–342. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.286>
- Putri, L. H., & Savira, S. I. (2023). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 309–323.
- Radiani, Z. F. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalle Kaupaten Pangkep [universitas hasanuddin makassar]. In *program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas hasanuddin makassar* (Vol. 1, Issue 1). <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007%0Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Ahttp://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>
- Rahmawati, N., Yulanda, N. A., Ligita, T., Heriye, Ghifari, M. I., Puspita, A. M., & Aliviyah. (2023). Edukasi Tentang Pencegahan Penularan TB Pada Anak Dengan Si “Comel.” *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti (JAICB)*, 4(3), 501–509.
- Rohmah, L. S. N. (2021). *Koping Religius Pada Penderita Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang*. Universitas islam negeri walisongo semarang.
- Rokhyati, Meidiana, D., & Sri, P. (2019). Intervensi Non Farmakologi terhadap Tingkat Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*,

- 2(1), 13–18.
- Sa'diyah, H., & Rahmasari, D. (2020). Peran Relasi Orang Tua-Anak Terhadap Kenakalan Remaja: Studi Literatur. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 143–154.
- Setyowati, S., Rahayu, B. A., Isnaeni, Y., & Aulia, T. (2022). Pelatihan Releasing Teknik 3M Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia di Yogyakarta. *PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 30–36.
<https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep/article/view/101/39>
- Setyowati, S., Sigit Purnomo, P., Agustina Rahayu, B., & Yulina Amry, R. (2022). Pengaruh Teknik Releasing Terhadap Kecemasan Pada Lansia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(5), 564.
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p13>
- Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan (Self-Harm Behavior among Nursing Students). *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 2721–8007.
- Verberne, A. J. M., Korim, W. S., Sabetghadam, A., & Llewellyn-Smith, I. J. (2016). Adrenaline: insights into its metabolic roles in hypoglycaemia and diabetes. *British Journal of Pharmacology*, 173(9), 1425–1437.
<https://doi.org/10.1111/bph.13458>
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180.
<https://doi.org/10.21009/insight.082.08>
- Wardiani, D. A. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Waslikhah, S., Nurhayati, N., & Susanti, R. (2024). Penyuluhan Jenis Terapi Komplementer pada Ibu dan Anak sebagai Alternatif Pengobatan Non Farmakologis. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 695–702.
- Widiandari, F., Khoiri, N., & Syahnaz, A. (2023). Penguatan Nilai-Nilai Religiusitas Remaja Pada Era Digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1661–1667.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i4.5051>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yulianti, Y., & Chanif, C. (2021). Penerapan Perubahan Posisi Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Asuhan Keperawatan Pasien Congestive Heart Failure. *Ners Muda*, 2(2), 82.
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6275>
- Zis, S. F., Dewi, R. S., & Efendi, Z. (2021). Model Perilaku Komunikasi Generasi Muda Dalam Pemanfaatan Media Digital Memasuki Era 4.0 Dan 5.0 di Kecamatan Kuranji. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 5(1), 66–87.
<https://doi.org/10.25139/jkp.v5i1.3624>