

Factor Stress Keluarga pada Remaja SMK di Salah Satu Sekolah Negeri di Yogyakarta

Nurmaulia Khotmi

Institute Teknologi Sosial dan Kesehatan Muhammadiyah Selong

Jln. TGH. Umar No. 22

Email : nurmauliakhotmi13@gmail.com

Abstract. *Stress can be experienced by anyone regardless of age. In this study the stress that occurs in adolescents is caused by problems that exist in the family. This study aims to determine the factors that cause family stress in adolescents. In this study the data collection method is through screening and interviews. Screening was carried out using the student health screening module from the Ministry of Health 2006. After that, interviews were carried out on each youth, and using SUD (subjective unite discomfort) to see the level of stress experienced related to problems with the family. The results of this study are the stress experienced by adolescents, including the attitudes of both parents who are felt to be unfair to their children in terms of attention, needs and attitudes. In addition, parents are considered to always compare their children with their siblings, parents who do not appreciate their children's achievements or work results, parents who are not harmonious, parents do not care about their children, and parents do not care consistently.*

Keywords: *Stress factors, Family, Adolescents*

Abstrak. Stres bisa dialami oleh siapa pun tanpa mengenal usia. Dalam penelitian ini stres yang terjadi pada remaja adalah yang diakibatkan oleh masalah yang ada dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor yang mengakibatkan stress keluarga pada remaja. Dalam penelitian ini metode pengambilan data adalah melalui screening dan wawancara. Screening dilakukan menggunakan modul penjangkaran kesehatan peserta didik dari Kementrian kesehatan 2006. Setelah itu melakukan wawancara pada setiap remaja, dan menggunakan SUD (subjective unite discomfort) untuk melihat tingkat stres yang dialami terkait masalah dengan keluarga. Hasil dari penelitian ini adalah stres yang dialami oleh remaja diantaranya sikap kedua orangtua yang dirasa tidak berlaku adil pada anak-anaknya dalam segi perhatian, kebutuhan dan sikap. Selain itu orangtua yang dianggap selalu membanding-bandingkan anak dengan saudara-saudaranya, orangtua yang kurang menghargai prestasi atau hasil kerja anaknya, hubungan orangtua yang tidak harmonis, ketidak pedulian orangtua pada anak, serta pola asuh yang tidak konsisten yang dilakukan oleh orangtua.

Kata kunci: Faktor stress, Keluarga, Remaja

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan teransisi dari masa anak-anak menjadi lebih dewasa. Dari sinilah remaja dituntut untuk berhati-hati dalam segala hal, baik dalam pergaulan, maupun penerapan kehidupan. Pada masa ini individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis (Marwah, 2019). Piaget (Hurlock, 1990) menyatakan secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu

Received Maret 30, 2023; Revised April 2, 2023; Accepted Mei 23, 2023

*Corresponding author, nurmauliakhotmi13@gmail.com

berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, atau paling tidak sejajar.

Nasrudin et al (Putri & Azalia, 2022) fase remaja adalah fase terjadinya perubahan baik perubahan pada fisik, hormon, sosial maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan emosi remaja yang tidak terkontrol sehingga berisiko mengalami stres. Masa remaja juga merupakan masa yang rentan mengalami stres atau yang dikenal dengan periode “storm and stress”. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan yang dialami oleh remaja secara bersamaan yaitu fisik, dorongan untuk mandiri, peningkatan interaksi sosial dan teman sebaya (Casey et al., 2010). Sedangkan, menurut Monks dan Haditono, 2002 menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 – 21 tahun, selanjutnya untuk remaja indonesia menggunakan batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja ini pula individu sering mengalami permasalahan diakibatkan belum matangnya secara sempurna kemampuan dalam memandang permasalahan dengan sikap yang dewasa. Hal tersebut membuat remaja mudah tertekan dan mengalami stress.

Stres bisa dialami oleh siapa pun tanpa mengenal usia. Sangat mudah untuk mengatakan, “Jangan stres!” atau “Cobalah untuk *refreshing* agar tidak stress,” Faktanya mengelola stres tidak semudah itu, stres juga tidak bisa dibiarkan begitu saja. Pasalnya, stres yang berlarut-larut akan mengganggu kehidupan sosial, pekerjaan, dan komunikasi dengan keluarga maupun lingkungan (mari.bicara.com).

Stres menurut Amira et al (Putri & Azalia, 2022) adalah adanya masalah yang muncul diakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan depresi. Remaja yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan terhadap emosi, perilaku, motivasi serta kognitifnya (Rasman & Nurdian, 2020). Sedangkan menurut American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung (Septiana et al., 2021).

Dari latar belakang dan didukung oleh teori bahwa stres dapat terjadi pada segala umur tak terkecuali pada remaja. Faktor-faktor stress pun sangat beragam termasuk disebabkan oleh keluarga itu sendiri. Begitu pula pada penelitian ini faktor stress yang dialami oleh remaja adalah stress yang disebabkan oleh anggota keluarga itu sendiri. Dalam suatu keluarga anggota inti terdiri dari ayah, ibu dan anak, meskipun memiliki hubungan darah antara anak-ayah, anak-ibu, akan tetapi anggota keluarga tersebut memiliki karakter yang berbeda-beda sehingga besar kemungkinan akan terjadinya perbedaan pendapat ataupun perbedaan sikap yang ditunjukkan oleh orangtua kepada anaknya atau anak pada orangtuanya, serta hubungan antara ayah dan ibu yang kurang baik. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap keharmonisan hubungan anggota keluarga yang satu dengan yang lain.

KAJIAN TEORITIS

1. Stress

a. Definisi stress

Menurut Unicef stress adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Menurut Goldenson (Saam & Wahyuni, 2014) mengatakan bahwa stress adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stress cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidak puasaan. Sejalan dengan pendapat Saam dan Wahyuni (2014) berpendapat stress merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang.

b. Aspek-Aspek stress

Aspek-aspek Stress Menurut Hardjana (1994) terdapat beberapa aspek stress diantaranya:

- 1). Aspek Emosional Kondisi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang, merasa sedih dan depresi.

2). Aspek Intelektual Kondisi stres dapat mengganggu fungsi berpikir, mental image, konsentrasi, dan ingatan individu. Keadaan stres dapat menyebabkan kekhawatiran dan evaluasi diri negatif. Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Individu yang sedang mengalami stres, kemampuan konsentrasinya akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan problem solving. Memori individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal tersebut disebabkan oleh terhambatnya kemampuan memilah dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

3). Aspek Fisiologis adalah gangguan yang berasal dari pola-pola aktifitas fisiologis yang ada.

4). Aspek Interpersonal, Stres selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula diungkap dalam ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

c. Faktor-faktor

Penyebab Stres menurut Wijono (2010) mengatakan ada beberapa gejala stres yang dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan adanya:

1). Perubahan Fisik secara Fisiologi. Perubahan fisiologis ini ditandai dengan adanya gejala-gejala sebagai berikut: mudah merasa letih atau lemas, kehabisaan tenaga, kepala terasa pusing, dan gangguan pada pencernaan.

2). Perubahan Psikologis. Perubahan psikologis ditandai dengan adanya kecemasan yang berlarut-larut, susah tidur dan sesak nafas.

3). Perubahan Sikap. Perubahan sikap seperti menjadi keras kepala, mudah marah dan tidak puas dengan apa yang dicapai diri sendiri dan lainnya.

2. Remaja

a. Definisi remaja

WHO (World Health Organization) mendefinisikan bahwa remaja bersifat konseptual, terdapat tiga kriteria yaitu biologis, psikologik, dan sosial ekonomi, dengan batasan usia antara 10-20 tahun. Santrock (2003), remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup

perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Papalia dan Olds (Putro, 2017) Masa Remaja merupakan masa transisi perkembangan anak-anak dan dewasa yang di mulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada anak yang menginjak usia yakni 20 Tahun.

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal yang mencakup perubahan fisik dan psikologis.

b. Perubahan Pada Masa Remaja

1). Perubahan Fisik

Pada masa ini akan ada perubahan yang akan terjadi pada remaja secara fisiologis. Fase remaja dimana akan di produksinya hormone gonotrop yang memiliki fungsi sebagai pematangan dari sperma dan sel telur, membesarnya payudara, berubahnya suara, ejakulasi pertama, tumbuhnya bulu halus kemaluan (Sumiati, Dinarti, Nur Haeni, & Ariani, 2009).

2). Perubahan Emosional

Muhammad Ali dan Muhammad Asrori (Azmi, 2015) Remaja Pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi hal ini menyebabkan remaja seringkali mencoba-coba, mengkhayal, dan merasa gelisah, dan berani melakukan pertentangan hal ini perlu peran dari orang dewasa untuk memiliki sikap teladanan, sikap yang tulus, komunikasi yang empatik.

3). Perkembangan Sosial

Hal yang terpenting pada masa ini adalah bagaimana remaja bisa menyesuaikan diri dengan perubahan perilaku sosial, serta nilai-nilai baru yang di peroleh dalam hubungan persahabatan (Nurihsan & Agustin, 2011).

c. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (1980) tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan bagaimana menanggulangi sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut diantaranya:

- 1). Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- 2). Mencapai peran sosial pria dan wanita
- 3). Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif

- 4). Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- 5). Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
- 6). Mempersiapkan karir ekonomi
- 7). Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- 8). Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan terhadap kondisi dan kebutuhan di lapangan. Pengambilan data dilakukan melalui metode *screening* dan wawancara. *Screening* dilakukan menggunakan modul penjarangan kesehatan peserta didik dari Kementerian kesehatan 2006. Setelah itu melakukan wawancara pada setiap peserta, dan menggunakan SUD (*subjective unite discomfort*) untuk melihat tingkat stres yang dialami terkait masalah dengan keluarga.

Modul Penjarangan Kesehatan Peserta Didik (kementerian kesehatan 2006)

No	PERNYATAAN	JAWABAN		
		Tidak pernah	Kadang kadang	Sering
1.	Saya mudah marah sampai kehilangan kendali			
2.	Saya tidak biasa melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain.			
3.	Saya menyalahkan orang lain untuk kesalahan yang saya lakukan.			
4.	Saya membuat orang lain jengkel			
5.	Saya dituduh mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja.			
6.	Saya dituduh berbohong untuk tujuan tertentu dan berlaku curang.			
7.	Saya suka menyiksa binatang.			
8.	Saya memaksa orang lain melakukan sesuatu yang saya kehendaki.			
9.	Saya ditegur karena melakukan pelanggaran atau sesuatu yang tidak layak.			
10.	Saya gelisah, sulit duduk diam.			
11.	Perhatian saya mudah teralih, sulit konsentrasi.			
12.	Saya bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.			
13.	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas sampai selesai.			
14.	Saya khawatir terhadap banyak hal.			
15.	Saya merasa gugup dalam situasi baru, mudah kehilangan rasa percaya diri.			
16.	Saya sedih, merasa tidak bahagia atau mudah menangis.			
17.	Saya mudah menyerah/patah semangat			
18.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri.			
19.	Saya mudah tersinggung			

20.	Saya takut berlebihan terhadap sesuatu (objek)			
21.	Saya pernah putus asa dan berpikir untuk mengakhiri hidup			
22.	Saya mengalami sakit kepala, sakit perut, mual dan diare			
23.	Saya tidak mau mengalah dengan orang lain.			
24.	Saya dipermainkan atau dikerjain/diperdayai oleh anak lain.			
25.	Saya lebih senang menyendiri daripada bersama teman-teman.			
26.	Saya merasa teman-teman menjauhi saya.			
27.	Saya sulit mengemukakan pendapat.			
28.	Saya tidak puas dengan penampilan diri saya.			
29.	Saya mudah kehilangan rasa percaya diri.			

Keterangan

Skor	Keterangan
0	Tidak pernah
1	Kadang-kadang
2	Sering

Dalam Modul penjarangan kesehatan peserta didik dari Kementerian kesehatan 2006 dikatakan tidak bermasalah hingga perlu dirujuk atau mandapatkan penanganan, jika skor total 0 menunjukkan bahwa tidak ada masalah, dan skor 1-27 menunjukkan bahwa ada masalah, dan dapat melakukan konseling dengan guru BK, dan evaluasi setelah 3 bulan, serta jika mendapat skor total 28-58 menunjukkan bahwa ada masalah, dan perlu dirujuk ke puskesmas, klinik swasta, RSUD, RSUP. Skor total minimal adalah 0 dan skor total maksimal adalah 58.

Setelah dilakukan *screening*, dilanjutkan melakukan wawancara terhadap permasalahan yang dihadapi remaja. SUD (*subjective unit discomfort*) diberikan untuk melihat tingkat stres yang dialami oleh para siswa sebelum dilakukan intervensi kelompok. SUD yang diberikan seperti dibawah ini,

SUD (*subjective unit discomfort*)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak stres

sangat stress

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini dilakukan *screening* dan wawancara pada sejumlah siswa di salah satu SMKN di Yogyakarta dan menemukan 9 siswa menjadi subjek penelitian hingga akhir penelitian. Ke Sembilan siswa ini merupakan remaja yang menunjukkan perilaku melanggar aturan yang berlaku di sekolah. Dari hasil wawancara kesembilan siswa atau remaja tersebut menunjukkan bahwa perilaku yang diperlihatkan di sekolah merupakan reaksi stress akibat permasalahan yang ada di dalam keluarga masing-masing.

Menurut Hawari (1997: 44-45) istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lain saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialami. Apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress, yaitu derajat penyimpangan fisik, psikis dan perilaku dari fungsi yang sehat (Sopiah, 2008). Menurut Sopiah (2008:85) stres merupakan suatu respons adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Lazarus (1976) mendefinisikan stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal dan eksternal.

Permasalahan yang mengakibatkan stress keluarga tersebut diantaranya sikap kedua orangtua yang dirasa tidak berlaku adil pada anak-anaknya dalam segi perhatian, kebutuhan dan sikap. Selain itu orangtua yang dianggap selalu membanding-bandingkan anak dengan saudara-saudaranya. Selain itu orangtua yang kurang menghargai prestasi ataupun hasil kerja ketika mengerjakan pekerjaan rumah, dan hubungan orangtua yang tidak harmonis, ketidakpedulian orangtua pada anak, serta pola asuh yang tidak konsisten.

Akibat perlakuan dalam keluarga tersebut, menyebabkan para remaja memunculkan perilaku yang nampak yaitu sering terlambat masuk sekolah. Para peserta juga mengungkapkan bahwa masalah keluarga yang dihadapi membuat para peserta merasa tidak bersemangat untuk melakukan segala sesuatu termasuk berangkat ke sekolah. Selain itu peraturan sekolah dan materi pelajaran yang sulit dipahami para peserta dan sikap guru mudah melabel anak membuat para peserta merasa tidak nyaman untuk dekat dengan guru. Hal tersebut menyebabkan hampir semua peserta melampiaskan rasa tertekan atau stres dengan cara merokok, berpikir untuk menggunakan narkoba dan minum alkohol.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan stres merupakan suatu interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang membahayakan dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dipaparkan oleh Lukaningsih dan Bandiyah (2011) bahwa stres merupakan sebuah istilah untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang atau reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut. Stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuan seorang yang mengalami stres dalam menghadapi stresor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994).

Factor-faktor mempengaruhi stres

Faktor-Faktor yang mempengaruhi stress menurut Smet (1994) adalah sebagai berikut:

a. Kondisi Individu

Kondisi individu merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis kelamin, genetik, intelegensi, kondisi fisik, tempramen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi, dan religiusitas.

b. Karakteristik Kepribadian

Karakteristik kepribadian merupakan ciri yang membedakan antar individu satu dengan individu lainnya dari segi sikap, sifat, dan perilaku.

c. Sosial-Kognisi

Faktor ini berasal dari adanya dukungan dari lingkungan sekitar terhadap diri individu, sehingga memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut.

d. Hubungan dengan Lingkungan

Sejauhmana individu dapat menerima dukungan yang didapatnya dari lingkungan sekitar, serta memberikan respon terhadap dukungan tersebut atau terhadap individu yang memberikan dukungan.

e. Strategi Coping

Merupakan cara yang digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Stres dapat menyebabkan emosi yang berkepanjangan. Akibatnya, orang cenderung akan melampiaskan emosi tersebut kepada anggota keluarga lainnya jika tidak segera ditangani. Stres juga dapat merusak komunikasi seseorang dengan keluarga,

sehingga rasa cinta dan kepercayaan pun berkurang. Oleh karena itu, kelola stres dengan baik untuk memiliki keluarga harmonis dan bahagia (mari.bicara.com).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa para siswa/remaja tersebut memiliki masalah yang berasal dari keluarga. Masalah yang dialami oleh para siswa/remaja tersebut adalah perlakuan orangtua yang tidak adil dan membeda-bedakan anak yang satu dengan yang lain, orangtua yang tidak akur sehingga ibu berselingkuh, ayah yang telah meninggalkan keluarganya, perilaku orangtua yang tidak pernah menghargai atau hanya mengkritik hasil kerja anaknya, serta membeda-bedakan kemampuan anaknya. Hal di atas menyebabkan para siswa tersebut merasa tertekan atau stress. Akibat permasalahan di atas para siswa tersebut berdampak pada aktivitas dan perilaku yaitu kurangnya semangat untuk bersekolah, sehingga para siswa tersebut sering terlambat masuk sekolah. Selain itu para peserta sering pergi dari rumah tanpa izin dari kedua orangtuanya, serta para siswa tersebut mencoba untuk merokok dan tertarik ingin mencoba narkoba dan minum alkohol.

Saran

Guru juga bisa lebih dekat dengan siswa/i nya, membuat siswa/i untuk nyaman dengan cara guru berusaha menghilangkan label yang sudah lama melekat pada seorang guru BP/BK yaitu guru yang hanya akan mengatasi siswa/i yang bermasalah. Diharapkan tidak dengan mudah memberi label pada siswa/i yang melakukan perilaku yang menyimpang seperti “anak yang nakal” atau “*trouble maker*”. Selain itu guru disarankan untuk membentuk konselor sebaya untuk para siswa, serta guru mampu menjadi penghubung antara orangtua dengan psikolog sebagai upaya intervensi lebih lanjut.

DAFTAR REFERENSI

- Azmi, Muhammad. 2015. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Transaksi Berjalan Indonesia. *Jurnal Ekonomi*. 1(1), 1-2.
- Braga, D., dkk. (2005). Cognitive Behavioral Group therapy for Obsessive Compulsive Disorder: *Acta Psychiatr Scand*. 112: 180-186.

Fineberg, N. dkk (2005). Group Cognitive Behavior Therapy in Obsessive Compulsive Disorder: a controlled study. *Interntional Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. 9 (4): 257-267.

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.

Hardjana, A. M. (1994). *Konflik di Tempat Kerja*. Yogyakarta: Kanisius.

Hawari, Dadang. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Yasa.

<http://permathic.blogspot.co.id/2012/06/bahaya-rokok-bagi-kesehatan-dan-cara.html>

<http://desarancawiru.blogspot.co.id/2014/01/pengertian-rokok-dan-bahaya-merokok.html>

<https://www.mari-bicara.com/artikel>

<https://www.sayanda.com/pergaulan-bebas/>

(<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>).

Jones, R., N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Monks F.J., Koers A.M.P Haditono S.R. 2002 Psikologi Perkembangan Pengantar Dalant Berbagai Bagiannya, Edisi Keempat Belas. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Mottaghipour, Y., Bickerton, A. (2005). *The Pyramid of Family Care: frame work for family involvement with adult mental helath services*. Australian e-Journal for the Advancment of Mental Healty (AeJAMH), 4(3). ISSN: 1446-7984.

Putri, T. P., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10 (2), 285 – 296.

Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 1-8.

Lazarus, R.S. (1976). *Paterns of Adjusment*, Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.

Lubis, L. M., Hasim, M. (2011). Dampak Intervensi Kelompok CBT dan Kelompok Dukungan Sosial dan Sikap Menghargai Diri sendiri pada Kalangan Penderita Kanker Payudara. *Makara, Kesehatan*, 15 (2): 65-72.

Rizki, N., Utomo, A., B., & Prathama, A. G. (2012). Pengaruh cognitive behavior therapy (cbt) untuk menurunkan simptom depresi pada pasien pasca stroke the influence

of cognitive behavior therapy to reduce symptoms of depression post stroke patients. *Jurnal Psikologi*, 13 (3), 1-8.

- Saam, Z dan Wahyuni, S. (2012). Psikologi Keperawatan. Jakarta: Rajawali Pers
- Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Soep. (2009). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Dalam Mengatasi Depresi Postpartum di RSU Dr. Pirngadi Medan. *Tesis keperawatan Universitas Sumatra Utara*.
- Sopiah. (2008). *Perilaku Organisasi*, Yogyakarta: Andi
- Wijono, Sutarto. (2010). Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Fajar Interpratama Offset