

## **PEMANFAATAN STRATEGI KOPING KEAGAMAAN PADA SISWA MA DALAM MENGHADAPI STRES PSIKOLOGI**

**Bety Agustina Rahayu\*, Riza Yulina Amry**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

\*[betyagustinarahayu@stikessuryaglobal.ac.id](mailto:betyagustinarahayu@stikessuryaglobal.ac.id)

### **ABSTRAK**

Stres psikologi merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional yang terjadi karena adanya perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Sebagai upaya untuk menyesuaikan dan menghadapi masalah seseorang harus memiliki strategi koping. Seseorang yang sedang stress sering melupakan adanya aspek agama yang ditinggalkan. Koping keagamaan dapat membantu member efek relaks jika digunakan dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara pemanfaatan strategi koping keagamaan pada siswa MA dalam menghadapi stres psikologi. Strategi koping diukur dengan BRIEF Cope dan stres diukur dengan the perceived stress scale (PSS-10). Kuesioner PSS-10 memiliki nilai validitas 0.429-1 dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0.950. Sedangkan hasil uji reliabilitas BRIEF Cope sebesar  $\alpha = 0,77$  dengan validitas 0,7 - 0,91 sehingga BriefCOPE valid dan dapat diandalkan. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa MA dengan rentang usia 15-18 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian disimpulkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu 6 responden (46,2%) dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (53,6%). Mayoritas mengalami stress tingkat ringan dan mayoritas menggunakan strategi koping yang mengarah pada koping yang efektif. Hasil tabulasi silang menunjukkan mayoritas responden mengalami stress psikologi tingkat sedang dan telah menggunakan strategi koping keagamaan kategori efektif. Hasil Analisa terlihat ada 4 responden yang tidak menggunakan koping keagamaan dengan efektif. Berdasarkan output diketahui nilai signifikansi sebesar 0,044 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemanfaatan strategi koping keagamaan pada siswa MA dalam menghadapi stres psikologi.

Kata kunci: koping keagamaan; siswa MA; stres psikologi

## **USE OF RELIGIOUS COPING STRATEGIES IN MA STUDENTS IN DEALING WITH PSYCHOLOGICAL STRESS**

### **ABSTRACT**

*Psychological stress is a person's reaction both physically and emotionally which occurs due to changes in the environment that require a person to adapt. In an effort to adapt and face problems, a person must have a coping strategy. Someone who is under stress often forgets that they have abandoned religious aspects. Religious coping can help provide a relaxing effect if used appropriately. This research aims to determine the influence of the use of religious coping strategies on MA students in dealing with psychological stress. Coping strategies were measured by BRIEF Cope and stress was measured by the perceived stress scale (PSS-10). The PSS-10 questionnaire has a validity value of 0.429-1 with a Cronbach's Alpha reliability of 0.950. Meanwhile, the BRIEF Cope reliability test results are  $\alpha = 0.77$  with a validity of 0.7 - 0.91 so that BriefCOPE is valid and reliable. Participants in this research were MA students with an age range of 15-18 years. Sampling technique using total sampling. Data analysis uses simple linear regression. The results of the research concluded that the majority of respondents were 16 years old, namely 6 respondents (46.2%) with male gender as many as 7 respondents (53.6%). The majority experienced mild levels of stress and the majority used coping strategies that led to effective coping. The cross tabulation results*

*show that the majority of respondents experienced moderate levels of psychological stress and had used effective religious coping strategies. The analysis results showed that there were 4 respondents who did not use religious coping effectively. Based on the output, it is known that the significance value of 0.044 is smaller than the probability of 0.05, so it can be concluded that there is an influence on the use of religious coping strategies on MA students in dealing with psychological stress.*

*Keywords: psychological stress; religious coping; MA students*

## **PENDAHULUAN**

Stres diartikan sebagai ketegangan, tekanan, tekanan batin, tegangan dan konflik (Maghfirah, 2023). Stres juga merujuk pada perubahan baik positif maupun negative dalam lingkungan suatu organisme, sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial seperti tekanan mental atau beban kehidupan (Bunyamin, 2021). Stres adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang (Chand & Marwaha, 2023). Kondisi stres terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi mengakibatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Putri & Azalia, 2022).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yaitu berupa tuntutan atau beban hidup, beban mental, sistem biologis dimana individu tidak memiliki keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga dapat menimbulkan tekanan. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres menjadi tiga, yaitu stressor ruhani (spiritual), stressor mental dan stressor jasmani. Stressor jenis ini berhubungan dengan kedirian manusia. Stressor ini timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Hal yang paling membuat manusia stres adalah ketakutan akan kematian dan rasa cinta terhadap kedudukan, harta dan sesama manusia. Jenis kedua adalah stressor mental (psikologi). Stressor jenis ini berhubungan dengan adanya tekanan yang timbul akibat perlakuan orang lain. Tekanan itu akan membuat batin kita timbul rasa benci, marah atau sedih. Ketiga adalah stressor Jasmani (fisikal). Stressor jenis ini berhubungan dengan faktor nutrisi dan lingkungan. Pola makan yang tidak baik juga menyebabkan stres. Misalnya stres dapat meningkat akibat terlalu banyak mengkonsumsi gula, kafein, alkohol, garam, dan lemak serta sedikit mengkonsumsi zat-zat gizi. Sedangkan faktor lingkungan misalnya adanya mikroorganisme, populasi udara, asap rokok, temperatur dan gerakan fisik (Haryanto, 2024).

Pada remaja meningkatnya emosi dapat terjadi karena berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan tersebut menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga remaja sering dikatakan sebagai usia yang rentan akan masalah (Suryana et al., 2022). Menurut National Institute of Mental Health, pada 2015, 12,5 persen remaja berusia 12–17 tahun mengalami setidaknya satu episode episode depresi yang serius. Perubahan dan perkembangan fisiologis dan psikologis yang dialami selama masa remaja, setidaknya memberikan dampak emosional kepada remaja. Ada begitu banyak hal yang terjadi selama masa remaja yang berpotensi menempatkan seorang remaja akan gangguan psikologis. Ini termasuk masa puber, pengenalan bentuk tubuh, interaksi rekan sebaya, pengakuan akan harga diri, dan ditambah lagi perkembangan sosial media yang semakin “menggila” (AHRQ, 2021).

Masa remaja adalah rentang yang rentan dalam proses mengembangkan identitas dan kemandirian, tetapi di saat yang sama harus menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan

seksualitas, hubungan dengan teman sebaya, dan kebutuhan untuk diakui (Gajalakshmi & Meenakshi, 2023). American Academy of Pediatrics menjelaskan bahwa masa remaja adalah momen di mana seorang manusia mengalami perkembangan cepat dalam lima hal, moral, sosial, fisik, kognitif, dan emosional. Untuk mendukung perkembangan ini, sebaiknya orang dewasa seperti orang tua dan guru tidak melupakan pentingnya masalah kesehatan mental. Ini terutama buat remaja di rentang usia 13–19 tahun (Murni, 2017). Pada dasarnya, semua manusia membutuhkan rasa aman dan terlindungi untuk memenuhi kebutuhan fisik, seperti makanan, pakaian, dan perawatan kesehatan. Salah satu poin penting yang perlu diketahui orang tua terkait dengan pemenuhan kebutuhan remaja adalah rasa frustrasi anak remaja karena menganggap orang tuanya tidak memahami dirinya. Pada momen inilah sering terjadi konflik antara remaja dan orang tua karena ada miskomunikasi (Kresnawati & Imelda, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terdapat 10 siswa mengatakan sering stress dengan masalah keluarga dan 5 diantaranya mengatakan tidak begitu peduli dengan nilai akademik. Melihat masalah yang ada selain dukungan keluarga atau orang lain kemampuan diri beradaptasi harus dikuatkan. Salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan *religious coping*. Koping keagamaan adalah teknik mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi dengan memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang tak terbatas yang disebut dengan Tuhan. Hasil studi pendahuluan dengan 10 siswa mengatakan beragama Islam namun sering bolong sholatnya dan jarang membaca Al-Quran. Jika punya masalah biasanya curhat kepada teman dan jarang mencurahkan saat ibadah. Melihat masalah yang ada maka dalam kegiatan ini penelitian ini dirumuskan kegiatan untuk analisa pemanfaatan strategi koping keagamaan pada siswa sma dalam menghadapi stres psikologi program manajemen stress (*problem, emotion and religious coping*) dalam meningkatkan kesehatan mental remaja MA.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yaitu penelitian yang mengkaji hubungan antara variabel. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA X. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa MA dengan rentang usia 15-18 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Strategi koping diukur dengan BRIEF Cope dan stres diukur dengan the perceived stress scale (PSS-10). Kuesioner PSS-10 memiliki nilai validitas 0.429-1 dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0.950. Sedangkan hasil uji reliabilitas BRIEF Cope sebesar  $\alpha = 0,77$  dengan validitas 0,7 - 0,91 sehingga BriefCOPE valid dan dapat diandalkan.

Pada kuesioner perceived stress scale subskala stres, kisaran skor 0 hingga 7 adalah normal, 8 hingga 9 adalah ringan, 10 hingga 12 adalah sedang, 13 hingga 16 adalah parah, dan 17 ke atas adalah sangat parah. Sedangkan skala Brief COPE ini memiliki 14 subskala yang terdiri dari 2 item pada setiap skalanya, 14 subskala ini dapat dibagi kedalam tiga tipe coping, yaitu *problem-focused coping* (*active coping, planning dan seeking instrumental support*), *emotional-focused coping* (*acceptance, humor, venting, religion, emotional support, positive reframing, dan self-blame*) dan *less useful atau avoidant coping* (*denial, self-distraction, behavioral disengagement, dan substance use*). Skala pengukuran Brief COPE memiliki empat poin skala Likert. Dalam mengisi kuesioner, responden diharuskan untuk memilih salah satu alternatif jawaban pada setiap item. Alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden diantaranya adalah Belum Pernah (BP), Kadang-Kadang (KK), Sering (S), dan Sangat Sering (SS). Analisis data menggunakan regresi linear sederhana.

**HASIL**

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden (n = 13)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	15	4	30.8
	16	6	46.2
	17	2	15.4
	18	1	7.7
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	53.8
	Perempuan	6	46.2
Perceived Stress Scale	Ringan	7	53.8
	Sedang	5	38.5
	Tinggi	1	7.7
Strategi Koping Keagamaan	Tidak efektif	4	30.8
	Efektif	9	69.2

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu 6 responden (46,2%) dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (53,6%). Mayoritas mengalami stress tingkat ringan dan mayoritas menggunakan strategi koping yang mengarah pada koping yang efektif.

Tabel 2  
 Tabulasi Silang Strategi Koping Keagamaan dengan Tingkat Stress Psikologi (n=13)

Variabel		Tingkat Stress Psikologi			Total
		Ringan	Sedang	Tinggi	
Strategi Koping Keagamaan	Tidak efektif	4	0	0	4
	Efektif	3	5	1	9

Berdasarkan tabel 2 terlihat mayoritas responden mengalami stress psikologi tingkat sedang dan telah menggunakan strategi koping keagamaan kategori efektif. Hasil Analisa terlihat ada 4 responden yang tidak menggunakan koping keagamaan dengan efektif.

Tabel 3.  
 Hasil Uji Normalitas Data dan Analisa Pengaruh Pemanfaatan Strategi Koping Keagamaan pada Siswa MA Dalam Menghadapi Stres Psikologi (n=13)

Uji	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Normalitas Data	0,485	Distribusi data normal
Analisa linearitas sederhana	0,044	Ada pengaruh

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil distribusi data pada penelitian ini adalah normal sehingga dapat menggunakan uji analisa linearitas sederhana untuk mengukur besarnya pengaruh antar variabel. Berdasarkan output tabel diketahui nilai signifikansi sebesar 0,044 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemanfaatan strategi koping keagamaan pada siswa MA dalam menghadapi stres psikologi.

**PEMBAHASAN**

**Stres Psikologi**

Stres adalah kondisi yang dapat terjadi kapan pun, jika kondisi terjadi berlarut-larut hal ini berdampak pada kesehatan fisik maupun mental (Chu et al., 2024). Tidak semua remaja mampu menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stres. Menyadari stress penting dilakukan supaya tidak menimbulkan dampak yang lebih serius. Tanda emosional dari gejala stress yang dapat terlihat dan tidak boleh diabaikan pada remaja seperti adanya tidak bersemangat, tidak Bahagia, tampak tertekan, seringkali gelisah, cemas, menyendiri, dan mudah tersinggung (Soumokil-mailoa et al., 2022). Tanda fisik yang dapat diwaspadai seperti adanya kelelahan, sakit kepala, sembelit, mual, pusing, jantung berdebar, dan kehilangan nafsu makan. Anak mungkin juga kehilangan minat untuk berolahraga bahkan aktivitas fisik lainnya. Jika kondisi ini terus terjadi, dapat menambah atau menurunkan berat badan. Pada anak perempuan, stres bisa mengacaukan siklus menstruasinya (Abdel-Bakky et al., 2021).

Stres juga bisa mengubah perilaku anak menjadi lebih gelisah dan gugup. Biasanya, kondisi tersebut ditandai dengan kebiasaan menggigit kuku, mondar-mandir gelisah, serta bergerak terus-menerus. Gejala kognitif juga dapat terlihat pada cara berperilaku seseorang yang stres seperti berpikir tidak rasional, sulit untuk fokus, pandangan yang selalu negatif, dan penilaian yang buruk (Wahyuni, 2017). Terdapat sejumlah faktor pemicu stres pada anak remaja, diantaranya penggunaan media sosial yang memudahkan kita dalam mendapatkan informasi (Dafiq et al., 2023). Terlalu banyak menghabiskan waktu bermain sosial media juga bisa menimbulkan dampak negatif. Hal ini bisa menurunkan kepercayaan diri, menyebabkan stres hingga kecemasan. Terutama jika anak mengalami cyberbullying di media sosial. Berselancar timeline sosial media secara terus menerus bisa memicu stres ketika anak menemukan berita atau informasi yang bersifat negative (Ni'mah, 2023).

Masalah keluarga juga sering menjadi pemicu utama stres dikalangan remaja. Hal ini bisa berupa tuntutan orang tua yang terlalu tinggi, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, kecemburuan antar saudara, masalah finansial atau ada anggota keluarga yang sakit (Indari et al., 2021). Selain itu berurusan dengan peristiwa traumatis seperti pelecehan seksual, kecelakaan, sakit atau ditinggal mati oleh orang yang dicintai bisa memicu stress (Mann et al., 2024). Pada penelitian ini mayoritas stress yang dialami remaja ditunjukkan dengan adanya tanda emosional seperti mudah marah, tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan tampak tertekan, seringkali gelisah, dan mudah tersinggung.

### **Strategi Koping Keagamaan**

Strategi koping merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan (stres) (Lukito & Nur'aeni, 2018). Salah satu bentuk strategi koping yang biasa dilakukan dalam menghadapi situasi yang menekan (stres) adalah strategi koping religius. Strategi koping religius merupakan respon yang digunakan dalam mengatasi permasalahan dengan melibatkan unsur-unsur keagamaan seperti lebih mendekatkan diri kepada Tuhan (Anjani, 2019). Menurut Pargament (1997) strategi koping religius adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan yang bentuknya seperti berdoa, beribadah, berdzikir, mengikuti kajian keagamaan, mendengarkan ceramah yang memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan situasi yang menekan kehidupan seseorang (Rohmah, 2021).

Agama menjadi solusi untuk mengatasi stress, melihat hal ini maka agama sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia agar dapat mengarahkan, membimbing, dan menunjukkan kepada manusia tentang sumber yang dapat dijadikan pegangan dalam menghadapi segala problema kehidupan serta cara-cara yang harus dilakukan (Saefulloh, 2008). Keyakinan beragama terbukti memiliki banyak manfaat, dengan adanya beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Brief COPE yang melihat tiga tipe coping, yaitu problem-focused coping (active coping, planning dan seeking instrumental support), emotional-focused coping (acceptance, humor, venting, religion, emotional support, positive reframing, dan self-blame) dan less useful atau avoidant coping (denial, self-distraction, behavioral disengagement, dan substance use). Dalam kuesioner ini penilaian dikategorikan dalam 2 hal yaitu koping efektif dan tidak efektif. Mayoritas responden telah menggunakan koping efektif Ketika menghadapi stress psikologis, dan tampak adanya mayoritas stress kategori sedang yang dihadapinya.

### **Pengaruh Pemanfaatan Strategi Koping Keagamaan Pada Siswa MA Dalam Menghadapi Stres Psikologi**

Hasil dalam penelitian ini didapatkan analisa hasil yang menyatakan ada pengaruh pemanfaatan strategi koping keagamaan pada siswa MA dalam menghadapi stres psikologi. Keyakinan religius dapat membantu individu untuk mendapatkan kontrol bersama Tuhan. Bukan hanya menerima kontrol dengan Tuhan, agama bisa dijadikan media dalam

menurunkan stres dalam menjalani kehidupan, yaitu caranya dengan berdoa dan adanya ritual-ritual ibadah keagamaan tertentu, dengan cara tersebut dapat memberikan suatu harapan dan kenyamanan hasil menunjukkan bahwa strategi coping religius sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup bagi Wanita (Indriani et al., 2022). Penelitian (Anjani, 2019) membuktikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan strategi coping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup. Agama mendorong coping aktif, bukan pasif, dan menghasilkan lebih sedikit rasa sakit, depresi, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu individu dalam menghadapi stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Aflakseir & Mahdiyar, 2016).

Mendekatkan diri kepada Tuhan, ketika menghadapi permasalahan yang terjadi senantiasa akan bersikap pasrah (berserah diri) kepada-Nya, sikap pasrah ini memberikan sikap optimis sehingga muncul perasaan positif seperti kebahagiaan, senang, nyaman, tenang dan aman. Agama berkontribusi positif dalam coping stres pada masing-masing individu, diketahui bahwa agama bukanlah hanya sebatas ritual saja. Agama bisa memiliki makna yang lebih dalam terhadap kehidupan manusia. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan menunjukkan bahwa strategi coping yang melibatkan unsur agama atau biasa disebut dengan strategi coping religius selalu dilakukan oleh individu ketika mereka menghadapi stressor tertentu, sehingga ada keterkaitan antara strategi coping religius dengan kebutuhan untuk mengelola masalah yang mengakibatkan stres.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian disimpulkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu 6 responden (46,2%) dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (53,6%). Mayoritas mengalami stress tingkat ringan dan mayoritas menggunakan strategi coping yang mengarah pada coping yang efektif. Hasil tabulasi silang menunjukkan mayoritas responden mengalami stress psikologi tingkat sedang dan telah menggunakan strategi coping keagamaan kategori efektif. Hasil Analisa terlihat ada 4 responden yang tidak menggunakan coping keagamaan dengan efektif. Berdasarkan output diketahui nilai signifikansi sebesar 0,044 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemanfaatan strategi coping keagamaan pada siswa MA dalam menghadapi stres psikologi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdel-Bakky, M. S., Amin, E., Faris, T. M., & Abdellatif, A. A. H. (2021). Mental depression: Relation to different disease status, newer treatments and its association with COVID-19 pandemic (Review). *Molecular Medicine Reports*, 24(6). <https://doi.org/10.3892/mmr.2021.12479>
- Aflakseir, A., & Mahdiyar, M. (2016). The Role of Religious Coping Strategies in Predicting Depression among a Sample of Women with Fertility Problems in Shiraz. *Journal of Reproduction & Infertility*, 17(2), 117–122.
- AHRQ. (2021). 2021 National Healthcare Quality and Disparities Report. In *Agency for Healthcare Research and Quality* (Issue 2021). <http://nhqrnet.ahrq.gov/inhqrdr/Mississippi/dashboard>
- Anjani, V. M. D. (2019). Dukungan sosial dengan strategi coping religius pada janda polisi (Warakawuri). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 219–237. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah:*

- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). Anxiety. In *National Library of Medicine*. STATPEARLS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2024). *Physiology, Stress Reaction*. STATPEARLS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- Dafiq, N., Sarina, M. D., Suriati, E. S., & Dewi, Y. (2023). Literature Review : Faktor Pemicu Stres Pada Remaja. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 8(2), 45–49.
- Gajalakshmi, G., & Meenakshi, S. (2023). Understanding the psycho-social problems of vulnerable adolescent girls and effect of intervention through life skill training. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 429. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_612\\_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_612_23)
- Haryanto, S. (2024). *Cegah Stress Dengan Spiritual Intelegence* (Alfiatin (ed.); 1st ed., Issue January). Amerta Media.
- Indari, Pitaloka Priasmoro, D., & Dio Fatma, E. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 6(2), 130–138. <https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/247/219>
- Indriani, N., Yanuar Fahmi, A., Kade Wahyu Paramitha, N., Izzah, U., Ratnasari, R., & Trimawan, R. (2022). Tingkat Stres Berhubungan dengan Koping Religius pada Warga Binaan Wanita. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 509–518. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9698>
- Kresnawati, & Imelda, J. D. (2020). Perlindungan Sosial Bagi Anak Usia Dini Pada Keluarga Yang Rentan Sosial Ekonomi. *Sosio Informa*, 6(3), 223–238. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.304>
- Lukito, A., & Nur'aeni. (2018). Stres Dan Strategi Coping Pada Peserta Didik Kelas X Program Studi Ips Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Psycho Idea*, 16(2), 99–109.
- Maghfirah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja. *Jurnal Doktor Manajemen*, 6(2), 127–136. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i1.481>
- Mann, S. K., Marwaha, R., & Torrico, T. J. (2024). *Gangguan Stres Pasca Trauma*. STATPEARLS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559129/>
- Murni. (2017). Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun. *Pusat Jurnal UIN Ar-Raniry*, III(I), 19–33.
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA) Ke-3*, 329–338.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285–296. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Rohmah, L. S. N. (2021). *Koping Religius Pada Penderita Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Saefulloh, A. (2008). Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi dan Depresi: Sebuah

Telaah Psikologis. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2(2), 161–177.  
<https://doi.org/10.24090/komunika.v2i2.98>

Soumokil-mailoa, E. O., Hermanto, Y. P., & Hindradjat, J. (2022). Orang Tua Sebagai Supporting System : Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei Jurnal Teologi & Pastoral*, 3(3), 244–267.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, III(1), 99–117. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>