

Membangun Resiliensi Remaja Melalui Penguatan Kemampuan Manajemen Stres Dalam Menghadapi Tekanan Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Herdiani Siallagan¹, Eka Puspita Sari^{2*}

¹Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

²Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

*Penulis Korespondensi: ekakapsari25@gmail.com

Article History:

Received: 26-08-2026

Revised: 25-08-2026

Accepted: 29-09-2026

Keywords:

Remaja; Stres

Akademik;

Manajemen Stres;

Resiliensi

Abstract: Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami remaja akibat tuntutan pembelajaran dan tekanan akademik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja melalui penguatan kemampuan manajemen stres dalam menghadapi tekanan akademik pada siswa SMP Negeri 2 Abepura, Kota Jayapura. Kegiatan dilaksanakan pada 41 siswa melalui edukasi menggunakan video edukatif, pelatihan teknik relaksasi melalui ice breaking anti stres, permainan edukatif tebak ekspresi emosi, serta pemberian leaflet sebagai media penguatan pesan edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan. Perubahan skor pengetahuan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 36 siswa (87,8%) sebelum kegiatan menjadi 39 siswa (95,1%) sesudah kegiatan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $10,0 \pm 1,80$ menjadi $10,8 \pm 0,79$, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$). Kegiatan penguatan kemampuan manajemen stres melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai stres akademik dan strategi pengelolaannya sebagai bagian dari upaya membangun resiliensi remaja.

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami oleh remaja ketika tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Pada lingkungan pendidikan, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik yang berkaitan dengan tuntutan ujian, tugas, kesulitan belajar, tuntutan pencapaian nilai, serta tingginya standar akademik. Selain faktor akademik, stres juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta faktor eksternal seperti beban pembelajaran, tuntutan berprestasi, tekanan sosial, dan tuntutan orang tua (Safira & Hartati, 2021; Mansyur *et al.*, 2022). Remaja merupakan kelompok yang perlu mendapat perhatian karena berada pada periode transisi dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kemampuan dalam menghadapi tuntutan dan permasalahan (Isroani *et al.*, 2023).

Stres pada pelajar telah ditunjukkan melalui berbagai penelitian. Penelitian Soeli *et al.*, (2021) pada 100 siswa SMP Negeri 6 Gorontalo menemukan bahwa 60% siswa mengalami stres ringan, 39% mengalami stres sedang, dan 1% mengalami stres berat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres juga ditemukan pada kelompok siswa sekolah menengah pertama. Sejalan dengan penelitian Sari *et al.*, (2025) terhadap 207 siswa kelas IX SMP Negeri 6 Mataram menunjukkan bahwa 44,0% siswa mengalami stres akademik sedang dan 5,8% mengalami stres akademik tinggi, sehingga hampir setengah responden (49,8%) berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis, perilaku, dan fisik siswa. Gejalanya antara lain kurang percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap masa depan, gangguan tidur, menarik diri, perubahan nafsu makan, mudah lelah, mual, dan gangguan pencernaan (Safira & Hartati, 2021). Prevalensi stres dan kegelisahan pada remaja di dunia sekitar 5%-70%. Prevalensi stres pada remaja di Korea Selatan pada tahun 2019 sebesar 39,3%. Sedangkan di Indonesia, prevalensi stres pada remaja mengalami peningkatan setiap tahunnya dan mencapai 6% dari jumlah masyarakat. Namun, dari tahun ke tahun angka tersebut selalu naik (Mentari *et al.*, 2020). Pada tingkat populasi, Riskesdas, (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 9,8% pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia dan 8,5% di Provinsi Papua. Data tersebut bukan merupakan prevalensi stres akademik, tetapi menunjukkan adanya permasalahan kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian pada kelompok usia remaja dan dewasa muda

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola stres. Manajemen stres dapat dilakukan melalui berbagai strategi, antara lain *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *group discussion therapy*. *Problem-focused coping* diarahkan pada penyelesaian masalah yang menjadi sumber tekanan, sedangkan *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap tekanan. Sementara itu, *group discussion therapy* memberikan kesempatan kepada individu untuk membahas permasalahan dan memperoleh alternatif penyelesaian melalui interaksi kelompok (Harnawati, 2023). Edukasi dan pelatihan manajemen stres pada siswa juga dapat menjadi salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi stres akademik (Khoirini & Mundzir, 2023).

Penguatan kemampuan manajemen stres selanjutnya dapat diarahkan pada pembentukan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika mengalami tekanan atau situasi sulit (Hendriani, 2018). Pada remaja, resiliensi dapat diperkuat melalui kemampuan mengelola stres, mengatur emosi, membangun pola pikir positif, dan mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan (Putri & Laeli, 2024). Dengan demikian, penguatan manajemen stres tidak hanya ditujukan untuk mengurangi dampak tekanan akademik, tetapi juga untuk membangun kemampuan siswa dalam merespons berbagai tantangan secara lebih adaptif.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melakukan upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan penguatan kemampuan manajemen stres pada siswa SMP Negeri 2 Abepura, Kota Jayapura, sebagai upaya membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja melalui penguatan kemampuan manajemen stres sehingga siswa mampu mengenali, mengelola, dan merespons

tekanan akademik secara positif. Secara khusus, kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengertian, penyebab, tanda, dan dampak stres akademik; melatih keterampilan dalam menerapkan strategi manajemen stres; meningkatkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik; serta mengevaluasi perubahan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi partisipatif dengan desain one-group pretest-posttest. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Abepura, Kota Jayapura, dengan sasaran sebanyak 41 siswa kelas VII, VIII, dan IX. Peserta terdiri atas 17 siswa kelas VII (41,5%), 15 siswa kelas VIII (36,6%), dan 9 siswa kelas IX (22,0%). Berdasarkan jenis kelamin, peserta terdiri atas 10 laki-laki (24,4%) dan 31 perempuan (75,6%), dengan rentang usia 12–15 tahun. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengenali serta mengelola stres akademik sebagai bagian dari penguatan resiliensi remaja.

Media dan alat yang digunakan meliputi video edukatif, poster, kartu emosi, LCD, proyektor, mikrofon, alat tulis, dan kuesioner. Materi edukasi mencakup pengertian stres akademik, penyebab dan tanda-tanda stres, pengertian resiliensi, serta strategi manajemen stres. Video digunakan sebagai media audiovisual untuk menyampaikan materi dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa. Poster berisi tips mengelola stres dan diserahkan kepada pihak sekolah untuk digunakan sebagai media edukasi berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian pretest untuk mengetahui pengetahuan awal siswa mengenai stres akademik dan manajemen stres. Selanjutnya diberikan edukasi melalui pemutaran video dan sesi tanya jawab. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan *ice breaking* anti stres sebagai latihan sederhana untuk membantu siswa mengelola tekanan, serta permainan edukatif tebak ekspresi emosi untuk melatih kemampuan siswa mengenali dan mengekspresikan emosi. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan posttest menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pretest dan posttest serta observasi selama kegiatan. Observasi dilakukan terhadap keaktifan dan partisipasi siswa selama sesi tanya jawab, *ice breaking*, dan permainan edukatif. Data karakteristik peserta dan hasil pretest-posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase. Perubahan pengetahuan siswa dinilai dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Hasil observasi digunakan untuk menggambarkan keterlibatan peserta selama kegiatan. Sebagai tindak lanjut, poster dan kartu emosi diserahkan kepada pihak sekolah agar dapat dimanfaatkan kembali dalam kegiatan edukasi mengenai pengenalan emosi dan manajemen stres akademik.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik peserta kegiatan meliputi kelas, jenis kelamin, dan usia siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian di SMP Negeri 2 Abepura, Kota Jayapura, sebagaimana disajikan pada:

Tabel 1. Karakteristik Siswa Peserta Kegiatan Pengabdian

Karakteristik	n	%
Kelas		
VII	17	41,5
VIII	15	36,6
IX	9	22,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	24,4
Perempuan	31	75,6
Usia (tahun)		
12	13	31,7
13	17	41,5
14	8	19,5
15	3	7,3
Total	41	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, peserta kegiatan pengabdian berjumlah 41 siswa. Berdasarkan kelas, peserta terbanyak berasal dari kelas VII sebanyak 17 siswa (41,5%), diikuti kelas VIII sebanyak 15 siswa (36,6%) dan kelas IX sebanyak 9 siswa (22,0%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar peserta adalah perempuan sebanyak 31 siswa (75,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 siswa (24,4%). Berdasarkan usia, peserta berada pada rentang 12–15 tahun, dengan jumlah terbanyak berusia 13 tahun sebanyak 17 siswa (41,5%), sedangkan jumlah paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 3 siswa (7,3%).

Tabel 2. Pengetahuan Siswa tentang Manajemen Stres Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penguatan Kemampuan Manajemen Stres

Kategori Pengetahuan	Sebelum Kegiatan n (%)	Sesudah Kegiatan n (%)
Baik	36 (87,8)	39 (95,1)
Cukup	3 (7,3)	1 (2,4)
Kurang	2 (4,9)	1 (2,4)
Total	41 (100)	41 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik mengenai manajemen stres sebelum kegiatan, yaitu sebanyak 36 siswa (87,8%). Setelah mengikuti kegiatan penguatan kemampuan manajemen stres, jumlah siswa dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 39 siswa (95,1%). Sementara itu, siswa dengan pengetahuan cukup menurun dari 3 siswa (7,3%) menjadi 1 siswa (2,4%), sedangkan kategori kurang menurun dari 2 siswa (4,9%) menjadi 1 siswa (2,4%).

Tabel 3. Analisis Perubahan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penguatan Kemampuan Manajemen Stres

Variabel	Sebelum Kegiatan Mean $\pm$ SD	Sesudah Kegiatan Mean $\pm$ SD	Z	p-value
Skor pengetahuan	10,0 $\pm$ 1,80	10,8 $\pm$ 0,79	-3,986	<0,001

Sumber: Data Primer, 2026

Keterangan: *Uji Wilcoxon Signed-Rank Test.*

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 10,0 $\pm$ 1,80 sebelum kegiatan menjadi 10,8 $\pm$ 0,79 sesudah kegiatan. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan nilai Z = -3,986 dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah kegiatan penguatan kemampuan manajemen stres.

Pelaksanaan Kegiatan Penguatan Kemampuan Manajemen Stres

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif melalui beberapa aktivitas yang saling melengkapi. Kegiatan diawali dengan registrasi dan pengisian kuesioner sebelum kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, siswa mengikuti penyampaian materi melalui video edukatif mengenai stres akademik, penyebab dan tanda stres, resiliensi, serta strategi manajemen stres. Penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa memperjelas informasi yang telah diberikan.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan (pengisian kuesioner, penyampaian materi/video, tanya jawab, dan ice breaking/permainan edukatif).

Kegiatan berlangsung secara aktif dengan melibatkan siswa dalam proses penyampaian materi maupun aktivitas kelompok. Permainan tebak ekspresi emosi digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi melalui bahasa nonverbal. Pada akhir kegiatan, siswa mengisi kuesioner sesudah kegiatan untuk

mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah memperoleh materi. Selain itu, leaflet mengenai tips mengelola stres diberikan sebagai media penguatan pesan edukasi yang dapat dimanfaatkan siswa setelah kegiatan.

Pembahasan

Peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan menunjukkan bahwa penguatan kemampuan manajemen stres yang diberikan dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres akademik dan cara mengelolanya. Perubahan tersebut terlihat dari peningkatan rata-rata skor pengetahuan serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah kegiatan ($p < 0,001$). Hasil ini sejalan dengan Khoirini dan Mundzir (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres akademik.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui video edukatif, tanya jawab, *ice breaking* anti stres, dan permainan tebak ekspresi emosi. Video digunakan untuk menyampaikan materi mengenai stres akademik, penyebab dan tanda stres, resiliensi, serta strategi manajemen stres, sedangkan aktivitas interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung. Penggunaan beberapa metode dalam manajemen stres juga sejalan dengan Mentari *et al.* (2020) yang menjelaskan bahwa berbagai teknik dapat digunakan untuk membantu remaja menghadapi stres sesuai dengan kondisi yang dialami.

Kegiatan pengenalan dan ekspresi emosi melalui permainan tebak ekspresi memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengenali kondisi emosional melalui ekspresi wajah dan bahasa nonverbal. Aktivitas ini relevan dengan kemampuan regulasi emosi yang merupakan bagian dari pengelolaan stres. Risnawati *et al.*, (2023) juga menggunakan pengenalan emosi, regulasi emosi, strategi *coping*, serta simulasi relaksasi dalam pelatihan manajemen stres bagi siswa. Dengan demikian, permainan yang diberikan tidak hanya menjadi aktivitas penyegar suasana, tetapi juga mendukung materi mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi.

Penguatan kemampuan manajemen stres juga berkaitan dengan upaya membangun resiliensi remaja. Hendriani (2018) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap situasi sulit. Dalam konteks siswa, kemampuan tersebut penting karena tekanan akademik dapat muncul dari berbagai tuntutan pembelajaran maupun lingkungan sekolah. Rosana *et al.*, (2023) juga menempatkan resiliensi sebagai salah satu aspek penting dalam menghadapi stres akademik pada remaja. Oleh karena itu, kegiatan yang menggabungkan pemahaman mengenai stres, pengenalan emosi, dan strategi pengelolaan stres dapat menjadi bagian dari penguatan kemampuan adaptif siswa.

Strategi pengelolaan stres yang diberikan juga sejalan dengan Putri dan Laeli (2024) yang membahas penguatan resiliensi melalui pengelolaan stres, pengaturan emosi, pembentukan perspektif positif, dan upaya mempertahankan keseimbangan psikologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa penguatan resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi masalah setelah terjadi, tetapi juga dengan pengembangan keterampilan yang dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Pemberian leaflet mengenai tips mengelola stres menjadi bagian dari upaya keberlanjutan kegiatan. Leaflet dapat digunakan siswa sebagai pengingat mengenai strategi

pengelolaan stres dan dapat dimanfaatkan kembali oleh pihak sekolah dalam kegiatan edukasi berikutnya. Hal ini penting karena manajemen stres membutuhkan penerapan yang berkelanjutan, bukan hanya pemahaman yang diperoleh pada saat kegiatan berlangsung.

Meskipun terdapat peningkatan pengetahuan setelah kegiatan, hasil tersebut belum dapat diartikan sebagai perubahan perilaku atau peningkatan resiliensi dalam jangka panjang. Evaluasi dalam kegiatan ini berfokus pada perubahan pengetahuan melalui pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan dan pemantauan secara berkala diperlukan untuk mengetahui penerapan strategi manajemen stres oleh siswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penguatan kemampuan manajemen stres pada 41 siswa SMP Negeri 2 Abepura, Kota Jayapura, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai stres akademik dan cara mengelolanya. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $10,0 \pm 1,80$ sebelum kegiatan menjadi $10,8 \pm 0,79$ setelah kegiatan, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$). Pelaksanaan melalui video edukatif, tanya jawab, *ice breaking*, dan permainan tebak ekspresi emosi memberikan pengalaman belajar yang partisipatif dalam mendukung pengenalan dan pengelolaan emosi sebagai bagian dari kemampuan menghadapi tekanan akademik. Pemberian leaflet juga menjadi media pendukung yang dapat dimanfaatkan kembali oleh siswa dan pihak sekolah. Kegiatan serupa disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, disertai evaluasi lanjutan untuk melihat penerapan keterampilan manajemen stres dan perubahan perilaku siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 2 Abepura, Kota Jayapura, yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan serta kepada Muzdalifah Putri Chuswarany dan Desryani Silva yang telah membantu persiapan dan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material selama pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan laporan.

DAFTAR REFERENSI

- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan manajemen stres untuk mengelola stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117–122.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Kencana.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). *Psikologi Perkembangan*. LovRinz Publishing.
- Khoirini, F. N., & Mundzir, I. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Manajemen Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Untuk Mengurangi Stres Akademik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 85–93.
- Mansyur, A. I., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Analisis kebutuhan aplikasi untuk mengelola stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6(1), 248–258.

- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun resiliensi sepanjang rentang kehidupan: strategi menghadapi tantangan dan tekanan. *Karimah Tauhid*, 3(6), 6846–6854.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Risnawati, E., Kartiningtyas, R., & Aqmarina, F. N. (2023). “ Let Your Stress Go and Be t he Winner!” Pelatihan Manajemen Stres Bagi Siswa dalam Menhadapi Ujian. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 8(2), 149–155.
- Rosana, D. S., Saripah, I., Nadhirah, N. A., & Indonesia, U. P. (2023). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapai Stres Akademik Di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 112–122.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
- Sari, B. M. M., Herlina, L., Arigi, L. A. G., & Irawati, D. (2025). Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Siswa Dan Siswi Kelas IX SMP Negeri 6 Mataram. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5938–5946.
- 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 Journal*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9822>