HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN TINGKAT ANSIETAS, STRES AKADEMIK, DEPRESI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS BANDA ACEH

The Relationship between Academic Resilience and Levels of Anxiety, Academic Stress, Depression in Adolescents in High Schools in Banda Aceh

Dinda Balqis*¹, Nenty Septiana², Inda Mariana Harahap³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

*Corresponding Author: nenty.septiana@usk.ac.id

Abstrak

Latar Belakang Masalah: remaja merupakan periode penuh tantangan, terutama dalam bidang akademik. Tekanan untuk berprestasi sering menyebabkan ansietas, stres, dan depresi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stres akademik, dan depresi remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA). Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas XII di SMA 5 Banda Aceh dan sampel penelitian berjumlah 80 orang dipilih secara *randomized sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner ARS-30 dan DASS-21. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stress, dan depresi (*p-value* 0,021), (*p-value* 0,000), dan (*p-value* 0,000) pada remaja di SMA 5 Banda Aceh. Resiliensi akademik yang baik memungkinkan remaja mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, dukungan dari guru, orang tua, serta program sekolah sangat penting dalam memperkuat ketahanan mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: Ansietas, Depresi, Remaja, Resiliensi Akademik, Stress

Abstract

*Background: Adolescence is a challenging period, especially in academics. Pressure to excel often causes anxiety, stress, and depression in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between academic resilience and the level of anxiety, academic stress, and depression of adolescents in Banda Aceh High School. The study population was all XII grade students at SMA 5 Banda Aceh and the study sample amounted to 80 people. Data collection using questionnaires (ARS-30) and (DASS). The results showed that there was a relationship between academic resilience and the level of Anxiety, stress, and depression (*p-value* 0.021), (*p-value* 0.000), and (*p-value* 0.000) in adolescents at SMA 5 Banda Aceh. Good academic resilience allows adolescents to cope better with academic pressure and reduce the risk of psychological disorders. Therefore, support from teachers, parents, and school programs are very important in strengthening their resilience. The results of this study are expected to serve as a reference for educators, parents, and mental health professionals in supporting adolescents' psychological well-being.*

Keywords: Anxiety, Depression, Academic Resilience, Adolescents, Stress

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase yang kompleks yang diikuti dengan perubahan emosional yang terjadi pada rentang usia 11 hingga 20 tahun (Dafiq et al., 2023). Seiring transisi menuju kedewasaan, remaja menghadapi tekanan emosional yang sering kali sulit dikelola, terutama dengan adanya tuntutan akademik dan sosial yang meningkat (Thalib et. al 2023). Perubahan ini menyebabkan mereka mudah tersulut emosi, merasa frustrasi, atau melampiaskannya dalam perilaku maladaptif, sehingga ketidakstabilan ini akan berisiko pada masalah kesehatan mental (Risksedas, 2018). Gangguan kesehatan mental remaja di tingkat internasional, nasional, dan regional menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. *World Health Organization* (2021) juga mencatat bahwa 1 dari 8 remaja, atau sekitar 970 juta remaja hidup dengan gangguan kesehatan mental yang mengganggu kesejahteraan mereka sehari-hari. Di Indonesia, terdapat 4,6% remaja mengalami gangguan kecemasan, 63,5% remaja mengalami stres akademik, dan 6,1% remaja mengalami gangguan mental emosional (Risksedas, 2023). Di Aceh terdapat 26,47% remaja mengalami gangguan kecemasan berat, 14% remaja mengalami stres akademik tinggi, 16% remaja mengalami depresi (Fadli, 2023; Mahbengi et al., 2023; Putri et al., 2023).

Stres, kecemasan, dan depresi memiliki berbagai dampak pada siswa di sekolah, mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan kinerja akademis yang memerlukan perhatian khusus agar tidak berdampak lebih serius pada masa depan siswa. Salah satu cara efektif untuk menangani stres akademik, kecemasan, dan depresi yaitu meningkatkan resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang mengubah lingkungan pembelajaran yang sulit menjadi lingkungan yang memotivasi, menginspirasi, berfokus pada tujuan yang ingin dicapai, berfokus pada ketrampilan pemecahan masalah dan berfokus pada kompetensi sosial (Maulina, 2022). Tingkat resiliensi dapat dilatih dengan meningkatkan *self efficacy* yang merupakan dorongan individu untuk percaya akan kemampuan yang dimiliki, meningkatkan empati yaitu rasa kepedulian akan lingkungan sekitar, meningkatkan kemampuan menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah dan *self awareness* yaitu kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, perilaku, dan pemikiran dirinya sendiri (Rahayu & Djabbar, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afifah & Wardani (2023) menemukan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat resiliensi akademik sedang, di mana 23,8% di antaranya memiliki tingkat stres normal. Namun, pada kelompok remaja dengan resiliensi rendah, 58% mengalami kecemasan sangat berat dan 73% mengalami depresi sangat berat. Resiliensi akademik memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian Rahayu & Djabbar (2019) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Selain itu, Ramadani & Sofah (2020) menemukan bahwa siswa SMA dengan prestasi belajar tinggi umumnya memiliki resiliensi sedang (74%), sedangkan siswa dengan prestasi rendah cenderung memiliki resiliensi rendah (60%). Hasil ini mengindikasikan bahwa resiliensi akademik dapat berperan dalam mendukung kinerja akademis dan menurunkan tekanan mental pada siswa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan analisis mengenai hubungan resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stres akademik, depresi remaja di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stres akademik, depresi siswa di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional study*. Jumlah populasi penelitian ini yaitu sebanyak 275 remaja kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Banda Aceh yang kemudian dipilih secara *randomized sampling* menggunakan spinner sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 80 responden. Penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu *The Academic Resilience Scale* (ARS 30) untuk menilai resiliensi akademik remaja, dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) untuk mengukur tingkat ansietas, stress dan depresi. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi Square*.

Penelitian ini telah lolos uji etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan nomor kode etik 111088051124.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 80 responden siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Banda Aceh, didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Karakteristik responden

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Data Demografi Remaja (n= 80)

No	Data Demografi	f	%
1.	Kelas		
	IPA 1	9	11,3
	IPA 2	9	11,3
	IPA 3	23	28,7
	IPA 4	14	17,5
	IPS 1	13	16,3
	IPS 2	12	15,0
2.	Usia		
	16 Tahun	4	5,0
	17 Tahun	54	67,5
	18 Tahun	21	26,3
	19 Tahun	1	1,3

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari kelas IPA 3 dengan persentase 28,7%, dan berusia 17 tahun dengan persentase 67,5%.

b. Hubungan Resiliensi Akademik dengan dengan Tingkat Ansietas, Stress, dan Depresi pada Remaja di SMA 5 Banda Aceh

Tabel 2.
 Hubungan resiliensi akademik dengan dengan tingkat ansietas remaja di SMA 5 Banda Aceh (n=80)

Variabel	Ansietas						Total	α	p-value
	Normal	%	Ringan	%	Berat	%			
Resiliensi Akademik									
Rendah	5	6,3	19	23,8	9	11,3	33	0,05	0,021
Tinggi	21	26,3	18	22,5	8	10,0	47		
Total	26	32,5	37	46,3	17	21,3	80		

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat ansietas remaja dengan nilai $p\text{-value} = 0,021$. Resiliensi akademik yang tinggi pada remaja berkaitan dengan tidak adanya ansietas (26,3%), sedangkan resiliensi akademik yang rendah berhubungan dengan ansietas ringan (23,8%). Berdasarkan hasil analisis *chi-square*, ($p\text{-value}: 0,021 < 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan ansietas remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Banda Aceh.

Tabel 3.
 Hubungan resiliensi akademik dengan dengan tingkat stress akademik remaja
 di SMA 5 Banda Aceh (n=80)

Variabel	Stres Akademik						Total	α	P-value
	Normal	%	Ringan	%	Berat	%			
Resiliensi Akademik									
Rendah	8	10,0	10	12,5	15	18,8	33	0,05	0,000
Tinggi	31	38,8	10	12,5	6	7,5	47		
Total	39	48,8	20	25,0	21	26,3	80		

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres akademik remaja dengan nilai $p\text{-value}= 0,000$. Remaja dengan resiliensi akademik yang tinggi berkaitan dengan tidak adanya stres (38,8%), sedangkan remaja dengan resiliensi akademik rendah berhubungan dengan stres berat (18,8%).

Tabel 4.
 Hubungan resiliensi akademik dengan dengan tingkat depresi pada remaja
 di SMA 5 Banda Aceh (n=80)

Variabel	Depresi						Total	α	P-value
	Normal	%	Ringan	%	Berat	%			
Resiliensi Akademik									
Rendah	4	5,0	21	26,3	8	10,0	33	0,05	0,000
Tinggi	28	35,0	12	15,0	7	8,8	47		
Total	32	40,0	33	41,3	15	18,8	80		

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat depresi remaja dengan nilai $p\text{-value}= 0,000$. Resiliensi akademik yang tinggi berkaitan dengan tidak mengalami depresi (35%), sedangkan resiliensi yang rendah berhubungan dengan depresi ringan (26,3%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan tingkat ansietas remaja dengan nilai $p\text{-value}= 0,021$. Sejalan dengan penelitian Afifah & Wardani (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan ansietas pada siswa SMA. Salah satu penyebab ansietas pada remaja adalah tidak memiliki konsentrasi ketika proses belajar mengajar sehingga kecemasan semakin meningkat ketika siswa tidak memahami materi yang diberikan. Beberapa faktor eksternal yang menyebabkan fokus siswa teralihkan yaitu jam belajar yang sangat lama, keributan saat proses belajar mengajar, sikap persaingan dari siswa lain. Faktor internal antara lain kekhawatiran, melamun dan reaksi fisik lainnya seperti sakit. Penelitian Sudaryat et al., (2020) juga menjelaskan bahwa remaja Sekolah Menengah Atas menghadapi banyak tantangan yang kerap kali menimbulkan kecemasan diantaranya yaitu cemas akan kegagalan diterima di Perguruan Tinggi Negeri impian, cemas akan membuat orang tua kecewa, cemas tidak dapat memahami materi yang perlu dikuasai, cemas tidak mampu menjawab ujian, dan cemas terkait persaingan yang tinggi untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri favorit

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja yang tidak mengalami ansietas memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi, sedangkan remaja dengan ansietas ringan menunjukkan resiliensi akademik yang rendah. Resiliensi membantu individu dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang. Individu dengan resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan atau perubahan, sehingga lebih

rentan terhadap kecemasan yang berlebihan. Ketika seseorang tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi tekanan, mereka akan lebih sering mengalami ketakutan, kekhawatiran, serta ketidakpastian yang berlebihan terhadap masa depan atau suatu kejadian. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu menghadapi tantangan dengan strategi koping yang lebih adaptif, sehingga mereka dapat mengendalikan rasa cemas dan tetap fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Hawes et al., 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres remaja dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Resiliensi akademik yang tinggi berkaitan dengan tidak adanya stres (38,8%), sedangkan resiliensi yang rendah berhubungan dengan stres berat (18,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Afifah & Wardani (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada siswa SMA dengan nilai $p\text{-value} = 0,0028$. Penelitian Eva et al., (2020) menjelaskan bahwa resiliensi berperan besar dalam kehidupan remaja. Semakin tinggi tingkat resiliensi akademik maka semakin rendah tingkat stres pada remaja. Resiliensi dapat meningkatkan pola pikir dalam mengatasi permasalahan, mengatur emosi untuk tetap bersikap tenang dalam menghadapi stressor yang ada, dan mempertahankan kesehatan fisik serta mental seseorang.

Resiliensi berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres karena membantu individu dalam mengembangkan mekanisme adaptasi yang lebih baik. Ketika seseorang memiliki resiliensi yang tinggi, mereka lebih mampu mengelola tekanan dengan cara berpikir positif, mencari solusi terhadap masalah, dan menghindari respon emosional yang berlebihan (Budiyati & Oktavianto, 2020)

Selanjutnya resiliensi akademik juga berhubungan dengan tingkat depresi remaja dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Resiliensi akademik yang tinggi berkaitan dengan tidak mengalami depresi (35%), sedangkan resiliensi yang rendah berhubungan dengan depresi ringan (26,3%). Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah pula tingkat depresi pada remaja Sekolah Menengah Atas, resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup dengan cara yang sehat seperti mencari dukungan sosial dan mengelola perasaan negatif yang mengurangi kemungkinan depresi. Sebaliknya, remaja dengan resiliensi rendah lebih rentan terhadap perasaan putus asa dan tertekan karena mereka kesulitan dalam menghadapinya.

Sejalan dengan penelitian Afifah & Wardani (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan depresi pada siswa SMA dengan nilai $p\text{-value} = 0,0000$. Sejalan dengan penelitian Mandasari & Tobing (2020) yang menjelaskan bahwa depresi pada remaja terjadi karena emosi yang tidak stabil sehingga muncul beberapa gejala seperti putus asa, merasa tertekan, tidak percaya diri, dan lain sebagainya. Depresi sering kali muncul ketika individu merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi sulit yang mereka hadapi. Resiliensi memainkan peran penting dalam membantu seseorang mengatasi perasaan putus asa dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Individu dengan resiliensi rendah lebih cenderung mengalami pemikiran negatif yang berulang, seperti merasa tidak mampu, tidak berdaya, atau tidak memiliki harapan, yang pada akhirnya dapat memicu depresi. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu melihat kegagalan atau kesulitan sebagai bagian dari proses belajar, serta lebih terbuka terhadap dukungan sosial, sehingga mereka lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stress akademik, dan depresi pada remaja di SMA 5 Banda Aceh dengan $p\text{-value} 0,021$; $p\text{-value} 0,000$; dan $p\text{-value} 0,000 (< 0,05)$.

SARAN

Diharapkan sekolah dapat mengembangkan program kesehatan mental yang proaktif, seperti layanan konseling, pelatihan bagi guru untuk mengenali stres, ansietas dan depresi siswa. Selain itu, dukungan sosial melalui program mentoring dan ekstrakurikuler dapat memperkuat

resiliensi remaja. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas kebijakan ini dan mengidentifikasi faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiman, F. & Mugiarto, H. (2021). Hubungan penyesuaian diri terhadap resiliensi akademik pada siswa dalam menghadapi pembelajaran saat masa pandemi covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 258-264.
- Afifah, N. P. & Wardani, I. Y. (2023). Hubungan resiliensi akademik dengan stres, kecemasan dan depresi remaja SMA di masa pandemi COVID-19. *JPPNI*, 1, 41-50.
- Ahyani, L. N. (2020). Resiliensi pada siswa kelas unggulan ditinjau dari intelegensi dan kemandirian. *Seminar Nasional Educational Wellbeing*, 240-252.
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.
- Aliyev, R., Akbas, U., & Özbay, Y. (2021). Mediating role of internal factors in predicting academic resilience. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(3), 236-251.
- Alsulami, N. A., Prastia, T. N., & Pertiwi, F. D. (2020). Factors related to adolescent depression levels in YPH Plus Bogor High School Bogor 2019. *Promotor*, 3(4), 388-395.
- Amalia, I., Suanna, E., Adyani, L. (2021). Peran religiusitas bagi masyarakat Aceh dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Diversita*, 7(1), 79-84.
- Anissa, M. (2024). *Gangguan depresi pada penderita penyakit kronis*. Jawa Barat: Adanu Abimata.
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA). (2016). *Understanding the facts of anxiety disorders and depression is the first step*.
- Argaheni, N. B., Perestroika, G. D., Setyani, R. A. (2023). *Bidan inspiratif untuk negeri inovasi rekis (resiliensi komunitas ibu dengan anak stunting)*. Jakarta: CV Jejak (Jejak Publisher).
- Athirah, N. (2018). *Strategi manajemen diri dalam mengatasi stres akademik pada siswa sekolah menengah tahfiz darul ridzuan*. Perak Malaysia. UIN Raden Fatah Palembang.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11-18.
- Busari, A. O. (2011). Stress inoculation techniques in fostering adjustment to academic stress among undergraduate students. *British Journal of Humanities and Sosial Sciences*, 1, 1-7.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self efficacy. *Frontiers In Psychology*, 6, 1-14.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ars-30): A new multidimensional construct

- measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11.
- Dafiq, N., Janggu, J. P., Halu, S. A. N., Jakri, Y. (2023). Perbedaan kecerdasan emosi remaja yang mengonsumsi alkohol dan tidak mengonsumsi alkohol di Kabupaten Manggaran NTT. *Malahayati Nursing Journal*. 5(4), 1188-1197.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among indian high school student. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34.
- Demma'musu, D. M. & Alwi, M. A. (2023). Hubungan kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada peserta didik SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 58-71.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Faradina, S., Khairani, M., Rahmah, S., Mawarpury, M. (2022). Identifikasi kondisi psikologis masyarakat Aceh selama pandemi COVID-19. *Wacana*, 14(2), 123-132.
- Febiyanti, A. D., Sidauruk, S., & Fatah, A. H. (2020). Kesulitan siswa kelas X MIA SMA Negeri di Kota Palangka Raya tahun ajaran 2018/2019 dalam memahami konsep struktur lewis menggunakan instrumen two-tier multiple choice. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 11(1), 200-208.
- Kumalasari, D. Luthfiyani, A. N. & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *JPPP- Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84-95.
- Fadli, O. M. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan terhadap hasil belajar wiwva kelas X pada pelajaran fisika di SMA Inshafuddin Banda Aceh. *Skripsi*.
- Faradina, S., Khairani, M., Sari, K., Rahmah, S. Mawarpury, M. (2022). Identifikasi kondisi psikologis masyarakat Aceh selama pandemi COVID-19. *Wacana*, 14(2), 123-132.
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhan, S. P., Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49-57.
- Hakim, M. A. & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232-250.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 3(1), 10-14.
- Hartati, S. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Jurusan IPA dan IPS dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) pada mata pelajaran matematika siswa kelas XI SMA Negeri 2 Palopo. *Skripsi*.
- Hawari, Dadang. (2018). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2022). Increases in Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Medicine*, 52(14), 3222-3230.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.

- Hikmah, L. U. (2020). *Hubungan antara optimisme dengan stress akademik pada siswa kelas XII SMA di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ira Suwartika, Agus Nurdin, Edi Ruhmadi (2020). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3).
- Lestari, K. (2020). *Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik mahasiswa kedokteran universitas lampung*. Universitas Islam Negeri Reden Intan Lampung. Universitas Lampung.
- Lestari, N. C. A. (2024). *Asuhan kebidanan pada remaja dan prakonsepsi: pertumbuhan dan perkembangan remaja*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Listyorini, M. M., Anisah, A., Muftadi., Iksan, R. R., Dayuningsih. (2024). *Konsep depresi lansia dan asuhan keperawatan*. Jakarta: Lakeisha.
- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher-student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*.
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah. Nurbaity. (2023). Tingkat stres akademik pada siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islami*. 9(2): 1-9.
- Mandasari, L. & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan bunuh diri pada remaja. *Indonesia Jurnal of Health Develpment*, 2(1).
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17-23.
- Masturoh. (2024). *Asuhan kebidanan pada remaja dan prakonsepsi*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Maulina, R. (2022). Resiliensi akademik: Peran dan pengaruhnya terhadap siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 45-54.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296-302.
- Munawaroh, E. & Mashudi, E. A. (2019). *Resiliensi: kemampuan bertahan dalam tekanan dan bangkit dari keterpurukan*. Semarang: CV. Pilar Nusantara.
- National Institute of Mental Health. (2016). Schizophrenia. *Department of Health and Human Services*.
- Nursalam & Pariani, S. (2014). *Pendekatan Praktis Metodologi Keperawatan*. Jakarta: CV. Infomedika.
- Nwafor, S. C., Eke, J. A., & Ibe, F. N. (2023). Correlation between test anxiety and students' chemistry achievement. *Journal of Research in Instructional*, 3(1), 31-40.
- Pertiwi, A., Afriyanti, F. N., Mardiyanti. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi ansietas siswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemi Covid-19. *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(1), 45-62.
- Potter, & Perry, A. G. (2021). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*.

Edisi 6. Volume 2.

- Pramesta, D. K. & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Professional*, 5(2), 609-616.
- Putri, D. Y., Chaizuran, M., Mouliansyah. (2023). Pengaruh fatherless terhadap kejadian depresi pada remaja. *Darussalam Indonesia Journal of Nursing and Midwifery*, 5(2), 11-17.
- Rahayu, E. W. & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 216-224.
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, T. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 3(6), 8.
- Rahmy & Muslimahati. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1), 35-45.
- Ramadani, I., & Sofah, S. (2020). Mekanisme resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 123-135.
- Ramadanti, G. & Sofah, R. (2020). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 141-149.
- Riowati. & Maulina, M. (2022). Gambaran resiliensi akademik siswa smk di masa pandemi covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 11(2), 164-171.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Permasalahan jiwa di Indonesia*.
- Rosuliana, N. E., Adawiyah, R., Fithriana, D. (2020). *Paket edukasi pada remaja terhadap kecenderungan menikah dini*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Rustiyarso, & Wijaya, T. (2020). *Panduan dan aplikasi penelitian tindakan kelas*. NOKTAH.
- Sabra, R. F. (2014). *Studi deskriptif mengenai stress appraisal dan coping stress terhadap tuntutan akademik pada siswa sma x di Bandung*. Pustaka Ilmiah Universitas Padjajaran, 1-7.
- Safarina, N. A. & Suzanna, E. (2020). Gambaran resiliensi masyarakat Aceh setelah mengalami pengalaman traumatis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1), 20-28.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-207.
- Salsyabilla, K. G. (2024). Resiliensi narapidana perempuan yang memiliki anak balita. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 6(2), 1-6.
- Salsadilla, T. D. S. & Rahmulyani. (2022). Gambaran resiliensi siswa dalam menghadapi kecemasan akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas siswa pada sekolah menengah atas, *Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2), 44-52.
- Saputri, H., Fitriani, D. R., Damaiyanti, M. (2024). Efikasi diri dampak pafda ansietas mahasiswa Aceh. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 283-291.

- Sembiring, M. & Taringan, T. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131-147.
- Shobriti, P. A. (2023). Hubungan pola asuh orang tua terhadap motivasi belajar. *Jurnal Keperawatan Islam*, 7(1), 1-13.
- Sintiya, S. (2020). *Pendidikan agama islam bagi anak penyandang disabilitas pada masa COVID-19*. Medan: Guepedia.
- Steinberg, L. (2017). Adolescent brain science and juvenile justice policymaking. *Psychology, Public Policy, and Law*, 23, 410-420.
- Stuart & Laraia. (2005). *Principle and practice of psychiatric nursing*. Ed. 6. St. Louis: Mosby Year Book.
- Sudarsani, L., Devi, N., & Juniarta, I. (2021). Hubungan stres akademik dengan depresi pada siswa MIPA di SMAN 4 Denpasar. *Coping: Community Of Publishing Nursing*, 9(2), 151-156.
- Suliswati. (2015). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi penelitian kesehatan*. Penerbit Andi.
- Syahputra, A. & Abdurrahman. (2024). Hubungan antara self compassion dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2667-2674.
- Tamimi, L. H., Herardi, R. & Wahyuningsih, S. (2020). The association between academic-induced stress with an incident of dyspepsia on grade XII natural science majors at 1 Senior High School East Jakarta in 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3), 143-148.
- Tasalim, R. & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., Salsabila, K. Y. (2023). Psiokoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454-460.
- Tyastirin, E., & Hidayati, I. (2017). Statistik parametrik untuk penelitian kesehatan. *Program Studi Arsitektur UIN Sunan Ampel*
- Utari, I. N., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic Stress in adolescent student of an islamic-based school: The correlation with parenting style and spirituality. *Journal of Public Health Reseach*, 10(1).
- Videbeck, S. L. (2018). *Buku ajar keperawatan jiwa*. EGC : Jakarta.
- Vidiyani, M. & Nuraenah. (2023). Analisa depresi pada remaja di SMA Tanjung Priok. *Jurnal UMJ*, 1(2), 1-6.
- Virlia, S., Pudjibudojo, J. K., Rahayu, S. (2023). Gambaran resiliensi pada remaja korban perundungan. *Seminar Nasional dan Humaniora*, 1-4.
- WHO. (2021). *Mental disorder*.
- Wibowo, B. Y. (2023). Profil stres akademik pada siswa SMK Al-Insan Kelas XII. *Jurnal*

Ilmiah Multidisiplin, 1(7), 72-79.

Wirastania, A. & Farid, D. A. M. (2021). Efektifitas konseling realita terhadap resiliensi diri mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling, 7(1), 9-13.*

Wulandari, D. (2018). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Universitas Islam Indonesia.*

Yudra, F., Fikri, & Hidayat, A. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan stres kerja pada anggota brimob Polda Riau. *Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi, 12-21.*

Yusuf, A. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa.* Jakarta: Salemba Medika.

Zaini, M. (2019). *Asuhan keperawatan jiwa masalah psikososial di pelayanan klinis dan komunitas.* Yogyakarta: Deepublish.