

Effectiveness of Community Nursing Interventions in Reducing Adolescent Stress in Aceh Province

Efektivitas Intervensi Keperawatan Komunitas dalam Menurunkan Stres Remaja di Provinsi Aceh

Dedi Irawan^{1*}

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Jl. Perumnas No. 45, Desa Paya Bujok Seuleumak, Kec. Langsa Baru, Kota Langsa, Provinsi Aceh, 24415, Indonesia.

*Corresponding author email: irawan1984aceh@gmail.com

Abstract

Stress among adolescents has become an increasingly important public health issue, particularly due to academic pressure, social demands, and limited access to mental health services. This study aimed to examine the effectiveness of a community nursing intervention in reducing stress levels among adolescents in Aceh Province. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group design. A total of 60 respondents were selected through purposive sampling and divided into an intervention group ($n = 30$) and a control group ($n = 30$). Stress levels were measured using the validated Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). The intervention was delivered as a structured program consisting of psychoeducation, group-based stress management, and peer support over six sessions. The Paired t -test showed a significant reduction in stress scores in the intervention group, from 26.43 to 16.15 ($p < 0.001$). The Independent t -test also showed a significant difference between the intervention and control groups after the intervention ($p < 0.05$). These findings indicate that the community nursing intervention was effective in improving coping ability and reducing stress among adolescents. The integration of community-based programs is needed as a preventive strategy to support adolescent mental health.

Keywords: community nursing, adolescent stress, nursing intervention, peer support, mental health.

Abstrak

Stres pada remaja menjadi isu kesehatan masyarakat yang makin meningkat, terutama akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta keterbatasan akses layanan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi keperawatan komunitas dalam menurunkan tingkat stres remaja di Provinsi Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* melalui *non-equivalent control group design*. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih secara *purposive* dan dibagi menjadi kelompok intervensi ($n=30$) dan kontrol ($n=30$). Pengukuran stres dilakukan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)* yang telah tervalidasi. Intervensi diberikan dalam bentuk program terstruktur yang meliputi psikoedukasi, manajemen stres berbasis kelompok, dan dukungan sebaya selama enam sesi. Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan penurunan signifikan skor stres pada kelompok intervensi dari 26,43 menjadi 16,15 ($p < 0,001$), sedangkan uji *Independent T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan antarkelompok setelah intervensi ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan komunitas efektif dalam meningkatkan kemampuan coping dan menurunkan stres remaja. Integrasi program berbasis komunitas diperlukan sebagai strategi preventif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata kunci: keperawatan komunitas, stres remaja, intervensi keperawatan, dukungan sebaya, kesehatan mental.

Cite this article (APA Style 7):

Irawan, D. (2026). Effectiveness of Community Nursing Interventions in Reducing Adolescent Stress in Aceh Province. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 4(2), 53–61. <https://doi.org/10.58184/miki.v4i2.939>

Submitted: 9 Apr 2026; Received in revised form: 20 Apr 2026; Accepted: 30 Apr 2026; Published regularly: 17 May 2026

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2026 The Author(s)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan cepat pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, individu mulai menghadapi tuntutan yang lebih kompleks, termasuk tekanan akademik, interaksi sosial yang dinamis, serta ekspektasi lingkungan yang makin tinggi (Ciampo & Ciampo, 2023; Mastorci *et al.*, 2024; Sisk & Gee, 2022). Studi global menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan stres menjadi salah satu faktor yang paling sering muncul. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) juga menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan emosional pada kelompok usia remaja, yang berkaitan dengan tekanan akademik dan perubahan sosial yang cepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres pada remaja tidak hanya menjadi masalah individual, tetapi telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi yang sistematis. Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan remaja terhadap stres, terutama ketika kemampuan adaptasi belum berkembang secara optimal.

Di Provinsi Aceh, beberapa laporan menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja, meskipun data spesifik terkait stres masih terbatas. Data dari Dinas Kesehatan Aceh menunjukkan peningkatan kunjungan remaja dengan keluhan psikologis dalam beberapa tahun terakhir. Selain itu, studi regional juga melaporkan bahwa remaja di Aceh menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi, yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stres. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang lebih sistematis dan berbasis komunitas yang sesuai dengan konteks lokal (Rismawan *et al.*, 2025).

Pendekatan keperawatan komunitas menjadi salah satu strategi yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi stres pada remaja, seperti program berbasis sekolah, konseling individu, serta intervensi psikososial berbasis kelompok. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah mampu menurunkan tingkat stres secara moderat, namun efektivitasnya sering kali bergantung pada keterlibatan peserta dan dukungan lingkungan (Ng *et al.*, 2024). Di sisi lain, pendekatan komunitas masih relatif terbatas implementasinya, terutama dalam konteks daerah dengan karakteristik sosial budaya yang spesifik seperti Aceh. Pendekatan ini menekankan upaya promotif dan preventif dengan melibatkan individu dalam konteks sosialnya. Intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial, seperti kelompok sebaya. Program yang mencakup psikoedukasi, pelatihan manajemen stres, serta penguatan dukungan sebaya terbukti mampu meningkatkan kemampuan koping dan ketahanan psikologis remaja (García-Sastre *et al.*, 2024; Mahathir *et al.*, 2025; Santre, 2022; Teixeira *et al.*, 2020). Dukungan sebaya juga berperan dalam mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan.

Perubahan lingkungan sosial pascapandemi turut memperberat kondisi kesehatan mental remaja. Paparan media digital yang intens, termasuk risiko *cyberbullying*, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor tambahan yang meningkatkan stres. Di sisi lain, keterbatasan layanan kesehatan mental berbasis komunitas menyebabkan banyak kasus tidak terdeteksi sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan model intervensi yang mudah diakses, kontekstual, dan berbasis komunitas (Hart & Norris, 2024). Integrasi pendekatan psikososial dalam praktik keperawatan komunitas terbukti meningkatkan efektivitas penanganan stres pada remaja (Kabakcıoğlu & Ayaz-Alkaya, 2024; Ng *et al.*, 2024).

Meskipun penelitian terkait kesehatan mental remaja telah berkembang, sebagian besar masih berfokus pada pendekatan klinis di fasilitas kesehatan. Penelitian yang menguji efektivitas

intervensi keperawatan komunitas secara kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* pada remaja masih terbatas. Selain itu, bukti empiris yang secara spesifik mengkaji intervensi berbasis kelompok dalam konteks lokal Aceh juga belum banyak tersedia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan bukti empiris yang lebih kontekstual (Tasijawa & Siagian, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi keperawatan komunitas dalam menurunkan tingkat stres remaja di Provinsi Aceh. Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui penerapan intervensi berbasis kelompok yang terstruktur, menggabungkan psikoedukasi, manajemen stres, dan dukungan sebaya, serta diuji menggunakan desain *quasi-experimental*. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat dasar empiris dalam pengembangan praktik keperawatan komunitas, khususnya dalam upaya preventif kesehatan mental remaja.

METODE

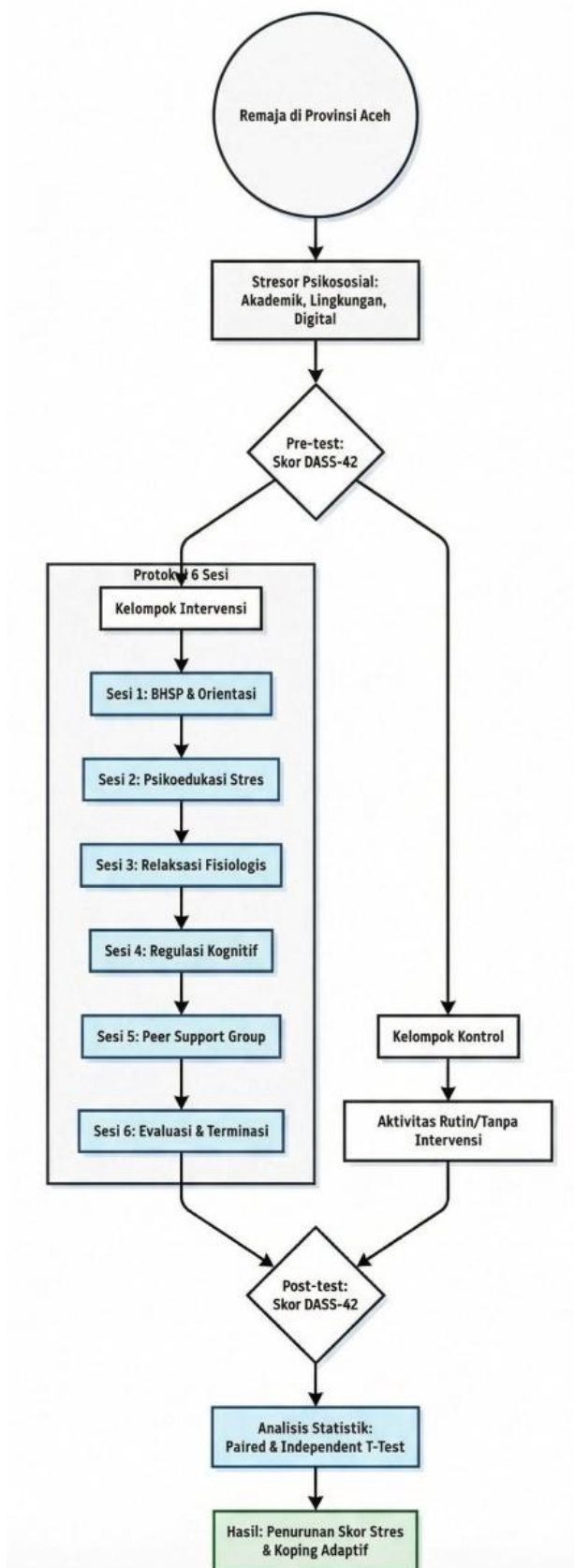
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi-experimental*. Desain yang diterapkan adalah *non-equivalent control group design* yang memungkinkan peneliti membandingkan perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi serta mengevaluasi perbedaannya dengan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada remaja yang berada di lingkungan sekolah menengah atas di salah satu wilayah kabupaten/kota di Provinsi Aceh.

Populasi penelitian mencakup remaja berusia 15 sampai 18 tahun yang berdomisili di wilayah penelitian. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah total 60 responden. Responden kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 30 orang dan kelompok kontrol sebanyak 30 orang. Pemilihan jumlah sampel sebanyak 60 responden didasarkan pada pertimbangan desain *quasi-experimental* yang memungkinkan perbandingan antarkelompok secara proporsional. Rentang usia 15–18 tahun dipilih karena merupakan fase remaja akhir yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap stres akibat tuntutan akademik dan sosial. Penetapan sampel mempertimbangkan beberapa kriteria inklusi, yaitu remaja dengan tingkat stres kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil skrining awal, tidak sedang menjalani terapi psikiatri secara intensif, serta memiliki kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan melalui *informed consent* sebelum penelitian dilaksanakan. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etik penelitian, termasuk persetujuan partisipan (*informed consent*), kerahasiaan data, dan anonimitas responden. Seluruh partisipan berpartisipasi secara sukarela dan memiliki hak untuk mengundurkan diri kapan saja selama penelitian berlangsung.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi keperawatan komunitas, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres pada remaja. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)* yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang skor 0 sampai 3 untuk mengukur frekuensi gejala yang dialami responden selama satu minggu terakhir. Skor yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat stres sesuai pedoman interpretasi yang berlaku.

Intervensi diberikan kepada kelompok intervensi dalam bentuk program keperawatan komunitas yang disusun secara sistematis. Program dilaksanakan selama enam sesi dengan frekuensi dua kali per minggu dalam periode tiga minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit. Materi intervensi mencakup edukasi mengenai stres, pelatihan teknik relaksasi, pengelolaan

kognitif, serta penguatan dukungan sebaya melalui diskusi kelompok. Rangkaian kegiatan intervensi ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi stresor. Alur pelaksanaan intervensi keperawatan komunitas dapat dilihat pada [Gambar 1](#) yang menggambarkan tahapan kegiatan secara berurutan.



Gambar 1. Alur intervensi keperawatan komunitas pada remaja

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (*post-test*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik yang sesuai. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Uji normalitas dilakukan dengan metode *Shapiro-Wilk* untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired T-Test* untuk menganalisis perubahan dalam kelompok serta *Independent T-Test* untuk menguji perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$, dengan kriteria $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Penyusunan metode penelitian dilakukan secara sistematis agar prosedur yang digunakan dapat direplikasi pada penelitian selanjutnya. Selain itu, pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh memiliki tingkat validitas dan keandalan yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi jumlah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan komposisi yang seimbang (Tabel 1). Mayoritas responden berada pada rentang usia 15–18 tahun, yang merupakan fase perkembangan dengan tingkat kerentanan terhadap stres psikologis yang cukup tinggi. Distribusi usia yang relatif merata menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada fase yang ditandai dengan tekanan akademik dan sosial yang intens. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,862. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai dalam mengukur tingkat stres pada remaja.

Tabel 1. Profil Demografi Partisipan Penelitian (N = 60)

Karakteristik	Kategori	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	Total (%)
Usia	15–16 tahun	14	16	50,0%
	17–18 tahun	16	14	50,0%
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	13	41,7%
	Perempuan	18	17	58,3%
Pendidikan	SMA/ sederajat	30	30	100,0%

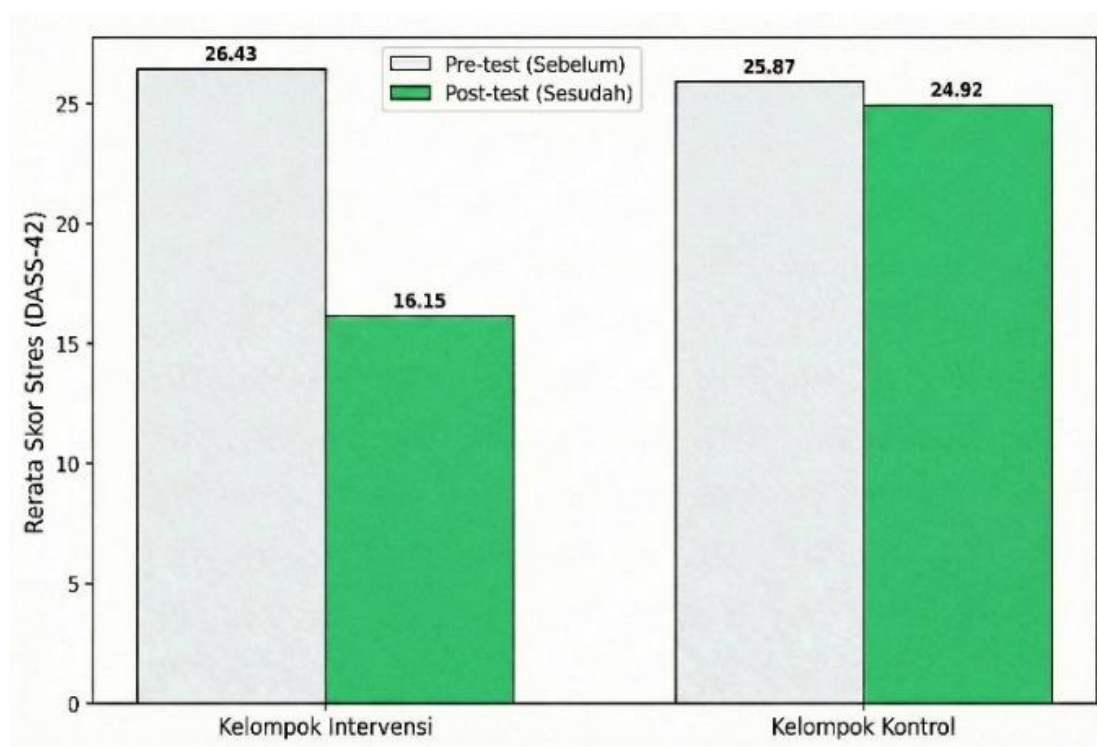
Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis perubahan tingkat stres disajikan pada Tabel 2. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik.

Tabel 2. Perbandingan Skor Rata-Rata Stres Responden (N = 60)

Kelompok	Pengukuran	Rerata	SD	<i>p-value</i>
Intervensi	<i>Pre-test</i>	26,43	4,12	<0,001
	<i>Post-test</i>	16,15	3,85	
Kontrol	<i>Pre-test</i>	25,87	4,05	0,271
	<i>Post-test</i>	24,92	4,21	

Kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor stres yang signifikan, yaitu dari 26,43 pada *pre-test* menjadi 16,15 pada *post-test* ($p < 0,001$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan ($p = 0,271$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan komunitas efektif dalam menurunkan tingkat stres remaja secara signifikan, yang mengindikasikan adanya pengaruh nyata dari intervensi yang diberikan. Perbedaan penurunan skor stres antarkelompok juga dapat dilihat pada [Gambar 2](#) yang menggambarkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 2. Perbandingan Penurunan Skor Stres Remaja di Provinsi Aceh

Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kemampuan koping remaja.

Penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kelompok mampu meningkatkan kemampuan adaptasi remaja terhadap stresor. Penurunan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme psikososial, di mana interaksi kelompok memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman dan dukungan emosional. Proses ini membantu individu dalam merekonstruksi persepsi terhadap stresor serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan kondisi emosional dan melaporkan gejala psikologis dibandingkan laki-laki ([Landoll et al., 2011](#)). Kondisi ini memungkinkan perempuan lebih responsif terhadap intervensi berbasis kelompok yang menekankan komunikasi dan dukungan sosial. Interaksi dalam kelompok sebaya memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi serta memperoleh dukungan sosial secara langsung. Dukungan ini berperan dalam memperkuat mekanisme koping adaptif. Hasil ini sejalan dengan temuan [Ng et al. \(2024\)](#) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok memberikan efek signifikan terhadap penurunan stres remaja. Selain itu, penelitian

García-Sastre *et al.* (2024) juga menegaskan bahwa pendekatan keperawatan komunitas mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kombinasi edukasi dan dukungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sebaya berkontribusi dalam menurunkan stres melalui proses validasi sosial dan penguatan emosional (Supriadi *et al.*, 2024). Selain itu, komponen psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres yang diberikan dalam intervensi juga membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Lai, 2024). Namun demikian, tidak seluruh responden menunjukkan tingkat penurunan stres yang sama. Variasi respons ini dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, dukungan sosial, serta paparan media digital. Remaja yang berada dalam lingkungan yang suportif cenderung menunjukkan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan remaja yang menghadapi tekanan sosial yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan komunitas perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya lokal. Integrasi antara edukasi, dukungan sebaya, dan penguatan lingkungan sosial menjadi komponen penting dalam meningkatkan efektivitas program. Dengan pendekatan tersebut, intervensi tidak hanya berfungsi sebagai upaya penanganan, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dalam praktik, intervensi ini dapat diimplementasikan melalui program kesehatan remaja di puskesmas maupun sekolah. Perawat komunitas memiliki peran strategis dalam mengembangkan program berbasis kelompok yang terintegrasi dengan layanan kesehatan primer. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas tidak hanya efektif secara teoretis, tetapi juga aplikatif dalam konteks layanan kesehatan primer. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *quasi-experimental* tanpa randomisasi berpotensi menimbulkan bias seleksi. Jumlah sampel yang relatif kecil juga membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam konteks lokal tertentu sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Intervensi keperawatan komunitas efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja di Provinsi Aceh. Penurunan skor stres yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas mampu meningkatkan kemampuan coping dan membantu remaja dalam mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif. Kombinasi psikoedukasi, pelatihan manajemen stres, dan dukungan sebaya menjadi komponen penting dalam keberhasilan intervensi. Peran perawat komunitas perlu diperkuat dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja. Integrasi program manajemen stres berbasis komunitas ke dalam layanan kesehatan, khususnya di tingkat puskesmas, menjadi langkah strategis untuk meningkatkan jangkauan intervensi. Selain itu, pengembangan program yang mempertimbangkan faktor sosial dan budaya lokal perlu dilakukan agar intervensi lebih efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berkontribusi terhadap stres remaja, seperti penggunaan media digital dan pola asuh keluarga, guna memperluas pemahaman mengenai determinan kesehatan mental remaja.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Penulis menyatakan bahwa seluruh proses penelitian ini dilakukan secara mandiri. Penulis bertanggung jawab dalam perancangan penelitian, penyusunan konsep, pengumpulan data, analisis data, serta penulisan naskah. Penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah serta melampirkan surat pernyataan sebagai bagian dari persyaratan publikasi.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis telah menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dengan pihak mana pun terkait penerbitan artikel ini.

REFERENSI

- Ciampo, L. A. D., & Ciampo, I. R. L. D. (2023). School stress and burnout in adolescence. *International Journal of Research in Medical Science*, 5(1), 33–36. <https://doi.org/10.33545/26648733.2023.v5.i1a.45>
- García-Sastre, M. M., González-Alegre, P., Luengo-González, R., Cuesta-Lozano, D., Rodríguez-Rojo, I. C., Lluch-Canut, T., & Peñacoba-Puente, C. (2024). Promoting mental health in adolescents: Teens mental+, a nursing intervention program based in the positive mental health model. *Psychology International*, 6(3), 710–721. <https://doi.org/10.3390/psycholint6030044>
- Hart, C., & Norris, S. A. (2024). Adolescent mental health in sub-Saharan Africa: crisis? What crisis? Solution? What solution?. *Global Health Action*, 17(1), 2437883. <https://doi.org/10.1080/16549716.2024.2437883>
- Kabakcioğlu, N. K., & Ayaz-Alkaya, S. (2024). The effect of progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression in adolescents: A quasi-experimental design. *Journal of pediatric nursing*, 78, 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.06.014>
- Lai, C. (2024). A review of adolescent emotion regulation ability. *International Journal of Education and Humanities*, 15(2), 357–364. <https://doi.org/10.54097/5x2m1355>
- Landoll, R. R., Schwartz-Mette, R. A., Rose, A. J., & Prinstein, M. J. (2011). Girls' and boys' disclosure about problems as a predictor of changes in depressive symptoms over time. *Sex Roles*, 65(5), 410–420. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0030-5>
- Mahathir, M., Wenny, B. P., Banowo, A. S., Yuliharni, S., Sumarsih, G., Jamil, M., Yeni, F., Sabri, R., & Adelerandy, O. (2025). Strengthening Adolescent Mental Health Through School-Based Preventive Education and Coping Strategies at SMKN 1 Lembah Gumanti. *Warta Pengabdian Andalas*, 32(3), 380–389. <https://doi.org/10.25077/jwa.32.3.380-389.2025>
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The transition from childhood to adolescence: Between health and vulnerability. *Children*, 11(8), 989. <https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Ng, T. J., Ling, J., Robbins, L. B., & Kao, T. A. (2024). Stress management interventions among U.S. high school adolescents: a meta-analysis. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(2), 252–278. <https://doi.org/10.1177/10783903231161608>
- Rismawan, W., Marpatmawati, I., & Hidayat, N. M. (2025). Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Stress Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di SMK Suryalaya. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 464–472. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.525>
- Santre, S. (2022). Mental Health Promotion in Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 122–127. <https://doi.org/10.1177/09731342221120709>
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Supriadi, N. N. R., Maryama, N., Hermawati, I., Azizah, N., & Hidayat, R. (2024). The Relationship Between Peer Support and Stress Levels Among University Students. *KIAN JOURNAL*, 3(2), 73–84. <https://doi.org/10.56359/kian.v3i2.586>

- Tasijawa, F. A., & Siagian, I. (2022). School-based Interventions to Improve Adolescent Resilience: A Scoping Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 33–40. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8063>
- Teixeira, L. A., Freitas, R. J. M. D., Moura, N. A. D., & Monteiro, A. R. M. (2020). Mental health needs of adolescents and the nursing cares: integrative review. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 29, e20180424. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0424>