

MANAJEMEN STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMK PARIWISATA AMBARUKMO 1 YOGYAKARTA

Kristomi¹, Rista Islamarida^{*2}, Mamik³, Santoso⁴

^{1,2,3,4}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

*Email Korespondensi: rista.islamarida@gunabangsa.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang berlangsung selama tahun-tahun masa remaja yaitu usia kira-kira 12-20 tahun. Selama masa remaja, individu melakukan pencarian identitas. Hal ini yang membuat remaja memiliki resiko atau rentan terjadi stres. Seseorang yang mengalami stres, tanpa di sadari tubuhnya selalu melakukan manajemen stres. Manajemen stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan manajemen stres yang tidak efektif akan berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan. Merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang tidak efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan perilaku merokok pada siswa di SMK Pariwisata Ambarrukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 56 siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah uji Korelasi *sperman rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stres dengan perilaku merokok pada siswa di SMK Pariwisata Ambarrukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta paling banyak manajemen stress paling banyak memiliki kategori cukup, dan perilaku merokok dalam kategori tinggi. Dari analisa *statistics* menunjukkan hasil signifikan *p-value* sebesar 0,034 atau ($0,034 < 0,05$). Ada hubungan manajemen stres dengan perilaku merokok di pada siswa di SMK Pariwisata Ambarrukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: Siswa, Manajemen Stres, Perilaku Merokok

ABSTRACT

Teenage is a transitional stage from childhood to adulthood, teenage covers approximately between 12 to 20 years old. During teenage, individuals search for self-identity, therefore, teenagers are vulnerable to be stressed out, and without realizing it, their bodies continuously perform stress management. An effective stress management will produce a lasting adaptation, therefore, a new habit or an improvement from old situation will develop, whereas ineffective stress management will end up with a maladaptation, that is, a deviating behavior which can be detrimental to self, others, or to the environment. Smoking is one of the examples of ineffective management strategy. Objective of this study is to determine the

correlation between stress management and smoking behavior among students of “Ambarrukmo 1” Tourism Vocational High School, Depok, Sleman, Yogyakarta. This is a descriptive correlation research which used a cross sectional study approach. The samples for this research were 56 students as respondents. The instruments used for this research were questionnaires. The data collected were analyzed using Spearman’s rank correlation coefficient. The results of this research showed that in terms of stress management, most students of „Ambarrukmo 1” Tourism Vocational High School, Depok, Sleman, Yogyakarta belong to satisfactory category. Whereas in terms of smoking behaviors, most students of „Ambarrukmo 1” Tourism Vocational High School, Depok, Sleman, Yogyakarta belong to high category. Statistics analysis showed a significant p-value of 0.034 or ($0.034 < 0,05$). There is a correlation between stress management and smoking behavior among students of “Ambarrukmo 1” Tourism Vocational High School, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Keywords: Students, Stress Management, Smooking Behaviour

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berlangsung pada usia kira-kira 12-20 tahun. Pada masa ini juga, remaja dalam masa pencarian jati diri maupun identitas diri. Remaja akan mengalami perubahan emosional seperti gejala emosi yang meledak-ledak. Perubahan emosi ini dapat diakibatkan karena emosi yang belum stabil yang memungkinkan remaja putus asa yang dapat menimbulkan stress pada remaja (Hendra Setyoko et al., 2024).

Stress diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki oleh seorang individu. Stres dikatakan sebagai pengalaman subjektif seseorang berdasarkan persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapi. Stres berkaitan dengan realita yang tidak sesuai harapan dimana situasi yang dialami mencekam sehingga mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Irawati et al., 2021).

Menurut WHO tahun 2020, angka kejadian stres meningkat secara signifikan dengan jumlah hampir 350 juta orang mengalami stress. Kejadian stress menurut *health and Safety Executive* di Inggris menyebutkan stress banyak dialami oleh Perempuan (54,62%) dibandingkan laki-laki (45,38%). *United States Department of Health and Human Services* (USDHHS) mengungkapkan 1 dari 5 anak usia 9-17 tahun mengalami stress dimana 30% remaja melaporkan peningkatan stress dalam setahun terakhir (Hendra Setyoko et al., 2024).

Seseorang yang mengalami stres tanpa didasari tubuhnya akan melakukan manajemen stres. Manajemen stres yang efektif akan menghasilkan proses adaptasi yang menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru. Sebaliknya ketika manajemen stres yang dilakukan tidak efektif akan berakibat pada perilaku maladaptif saat menghadapi tekanan yang dialami. Manajemen stres yang dilakukan oleh setiap individu bermacam-macam dari yang adaptif sampai yang maladaptif. Salah satu bentuk manajemen stres yang mungkin dilakukan seseorang dalam menghadapi stres adalah bentuk maladaptif seperti perilaku merokok. Merokok menjadi salah satu manajemen stres yang tidak efektif namun disukai banyak orang (Suwarni et al., 2024).

The Asean Tobacco Control Atlas (SEACTA) tahun 2014 mengatakan Indonesia menjadi peringkat pertama di ASEAN sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak. Prevalensi perokok Indonesia sebesar 67,4% dengan jumlah perokok laki-laki berusia 13-15 tahun sebesar 41%. Data lain menyebutkan lebih dari 30% anak Indonesia sudah pernah merokok sebelum usia 10 tahun. Riset tahun 2018 menyebutkan prevalensi perokok pada usia 15 tahun ke atas sebesar 34,7% (Marcus et al., 2021).

Perilaku merokok yang terjadi di masyarakat terutama pada remaja tentunya disebabkan

oleh banyak hal. Perilaku merokok dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, psikologi, usia maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal meliputi orang tua, teman sebaya maupun lingkungan sosial (Marcus et al., 2021). Faktor psikologis dalam diri erat kaitannya sebagai faktor yang banyak menyebabkan remaja merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Ablelo et al. (2019) menyebutkan salah satu kondisi yang menyebabkan seseorang merokok adalah stres. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa kondisi merokok paling tinggi didapatkan saat seseorang mengalami stres (Andreani et al., 2020). Dampak yang ditimbulkan akibat merokok tentu saja berkaitan dengan kesehatan seperti kanker, serangan jantung, impotensi maupun masalah kehamilan dan janin. Dampak lain dalam waktu jangka panjang perilaku merokok ini dapat menyebabkan kecanduan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilakukan dengan waktu tertentu yang relatif pendek dan tempat tertentu untuk mengukur variabel dependen maupun independen secara langsung. Penelitian ini dilakukan di SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta pada siswa laki-laki dengan jumlah populasi sebanyak 56 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Instrumen yang digunakan adalah instrument modifikasi manajemen stres berjumlah 24 pertanyaan serta instrumen perilaku merokok berjumlah 25 pertanyaan. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji statistik *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian akan ditampilkan melalui tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan variabel manajemen stres dan perilaku merokok pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta (n : 56)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Manajemen Stres		
Kurang	19	33,9
Cukup	27	48,2
Baik	10	17,9
Perilaku Merokok		
Tinggi	24	42,9
Sedang	25	44,6
Rendah	7	12,5
Total	56	100

Tabel 1 menunjukan bahwa mayoritas manajemen stres pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 pada kategori cukup dan ,ayoritas perilaku merokok pada kategori cukup.

Tabel 2. Hubungan antara manajemen stres dengan perilaku merokok pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta

Manajemen Stres	Perilaku Merokok			P - value	Koefisien Korelasi
	Tinggi	Sedang	Rendah		

	n	%	n	%	n	%		
Kurang	10	17,9	9	16,1	0	0		
Cukup	12	21,4	11	19,6	4	7,1	0,034	0,284
Baik	2	3,6	5	8,9	3	5,4		

Tabel 2 menunjukkan berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* didapat nilai p-value sebesar 0,034. Nilai p-value tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ($0,034 < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara manajemen stres dengan perilaku merokok pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi didapatkan hasil 0,284 dimana hal ini di artikan sebagai tingkat keeratan hubungan rendah.

PEMBAHASAN

Manajemen Stres pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa manajemen stres pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman pada kategori sedang. Terjadinya stres pada remaja tidak lain karena masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, dimana pada fase ini individu akan melakukan pencarian identitas diri. Dalam proses pencarian identitas diri, terkadang remaja akan dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan. Situasi yang penuh tekanan ini akan membuat remaja mengalami stres (Virilia, 2022). Eric Ericson menyatakan bahwa usia remaja merupakan usia rentan terhadap stres karena adanya krisis pada aspek psikososial yang di alami pada masa perkembangan manusia. Stres dikatakan sebagai reaksi yang muncul dari individu akibat tekanan yang dihadapi. Pada remaja tekanan ini muncul dari harapan yang tidak sesuai realita. Stres dapat muncul dengan berbagai gejala seperti fisik, emosional, intelektual maupun interpersonal (Kosasi, 2018).

Saat seorang remaja mengalami stres tentunya mereka akan melakukan berbagai kegiatan untuk menghadapi stres tersebut. Kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dapat disebut sebagai manajemen stres. Manakala manajemen stres efektif maka tindakan yang dilakukan juga akan efektif atau mengarah pada hal positif, sebaliknya ketika manajemen stres yang digunakan tidak efektif maka manajemen stres yang digunakan juga bisa merujuk pada hal negatif.

Seseorang yang mampu melakukan manajemen stres dengan baik, tentunya akan mampu menempatkan diri dalam situasi yang sulit sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan, tugas maupun tanggung jawab yang dihadapi. Manajemen stres digunakan sebagai upaya dalam mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang berat, Manajemen stres merupakan cara untuk meningkatkan strategi koping yang berfokus pada masalah. Model mekanisme koping ini dapat berupa *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* (Zikry et al., 2020).

Mekanisme koping merupakan upaya yang digunakan seseorang untuk menyelesaikan masalahnya serta sebagai mekanisme pertahanan untuk melindungi diri. Upaya ini dilakukan untuk bertahan dan mengantisipasi adanya bahaya. Mekanisme koping dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet dan nutrisi, istirahat atau tidur, olahraga teratur, pengaturan waktu, dan terapi lainnya. (Marisa & Susiati, 2021). Remaja yang memiliki manajemen stres yang baik, akan memiliki yang tinggi sehingga tidak akan mudah goyah ketika terjadi berbagai tantangan yang datang. Berbeda pada remaja yang memiliki manajemen stres yang rendah ketika menghadapi tekanan maka akan mengubah sikap maupun orientasi pada remaja tersebut. Remaja yang merasa stres cenderung menunda atau menghindari tuntutan atau tekanan sehingga memungkinkan untuk mengalihkan stresnya pada manajemen stres yang lain

(Wahyuningtiyas et al., 2019).

Perilaku Merokok pada Siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan mayoritas perilaku merokok sedang. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang menggunakan perilaku merokok sebagai kegiatan ketika banyak tekanan atau stres. Responden menyatakan bahwa perilaku merokok ini dilakukan sebagai tindakan saat mendapat tekanan atau merasa stres. Responden juga menyatakan tidak peduli untuk merokok di depan umum meskipun sudah ada larangan, selain itu responden merokok karena melihat orang tuanya juga perokok.

Tingginya perilaku merokok di kalangan remaja banyak diperkuat oleh banyak penelitian sebelumnya. Pada masa ini remaja masih dalam tahap pencarian identitas sehingga ketika ditawarkan rokok, remaja cenderung akan menerima tawaran tersebut tanpa memikirkan kerugiannya. Remaja menjadi sangat rentan merokok karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor yang mempengaruhi remaja dalam berperilaku perokok antara lain faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar individu (Safira et al., 2024).

Faktor internal dari dalam diri dapat berupa faktor psikologis dan faktor kepribadian. Faktor psikologis ini berupa stres yang dialami oleh remaja. Stres yang dialami remaja dapat berupa tekanan yang kemudian menjadikan remaja mencari pengalihan atau mekanisme koping dengan merokok. Perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin. Penelitian juga menunjukkan bahwa laki-laki merupakan populasi yang rentan terhadap stres maupun tekanan yang dihadapi karena laki-laki memiliki respon tertentu dalam menghadapi stres (Afif et al., 2022).

Faktor eksternal pada perilaku merokok dapat berupa faktor lingkungan, orang tua maupun teman sebaya. Lingkungan tempat tinggal remaja dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja merokok karena remaja akan mengadaptasi lingkungan sekitarnya dalam menghadapi masalah. Begitu pula dengan faktor orang tua. Remaja dengan orang tua perokok dalam terpengaruh karena remaja melihat apa yang dilakukan orang tuanya sehingga merasa bahwa hal ini dicontohkan oleh orang tua. Selain kedua faktor tersebut, teman sebaya juga dapat menjadi faktor penentu perilaku merokok, karena remaja dapat terpengaruh dengan ajakan temannya terutama ketika ada masalah. Remaja juga merasa harus mengikuti perilaku merokok teman sebayanya agar dapat diterima dalam lingkungan pergaulannya (Lontoh et al., 2015).

Hubungan antara manajemen stres dengan perilaku merokok pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Sleman Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara manajemen stres dengan perilaku merokok pada remaja. Hal ini membuktikan bahwa remaja yang memiliki manajemen stres kurang akan menyebabkan tingginya remaja memiliki perilaku merokok dan kemudian bagi remaja yang memiliki manajemen stres baik akan menyebabkan rendahnya remaja memiliki perilaku merokok.

Merokok menjadi salah satu strategi manajemen stres yang tidak efektif namun banyak disukai. Manajemen stres yang tidak efektif akan berakhir menjadi perilaku maladaptif dimana perilaku tersebut menyimpang dan merugikan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan. Meskipun semua orang mengetahui akibat negatif dari merokok, tetapi jumlah perokok semakin meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda karena para perokok

percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka merasa cemas dan stres (Wibisana et al., 2019).

Remaja dalam proses pencarian identitas diri tentu dihadapkan dengan berbagai banyak tekanan. Dalam proses ini, tekanan yang didapatkan akan menimbulkan stres yang mungkin berkepanjangan. Proses perkembangan pada usia remaja ini juga tentunya merupakan proses pembentukan manajemen stres atau mekanisme koping pada remaja. Remaja yang berada pada lingkungan yang suportif tentu saja akan dapat menyerap atau membentuk mekanisme koping yang positif. Sebaliknya ketika remaja berada pada lingkungan yang tidak mendukung, mungkin saja remaja akan memiliki koping yang kurang efektif (Harnawati, 2023).

Pola koping atau manajemen stres yang dimiliki remaja tentunya berbeda-beda, dimana manajemen stres atau koping yang adaptif akan ditunjukkan melalui perilaku positif dalam mengatasi tekanan. Bentuk mekanisme koping positif dapat berupa penyelesaian masalah, pengalihan stres/tekanan dengan kegiatan positif atau yang lainnya. Sedangkan bentuk mekanisme mekanisme koping yang negatif bisa terwujud dalam bentuk perilaku negatif misalnya merokok (Andriyani, 2019).

Manajemen stres dikatakan sebagai kegiatan untuk mengatur apa yang dirasakan seseorang dan dimanifestasikan dalam perbuatan. Manajemen stres ini dapat digunakan remaja ketika banyak tekanan yang dihadapi. Pemilihan manajemen stres yang baik akan membuat perilaku remaja menjadi lebih adaptif sehingga tidak muncul perilaku yang merusak diri sendiri maupun orang lain. Namun, ketika manajemen stres yang digunakan negatif, maka akan timbul perilaku maladaptif seperti perilaku merokok. Sehingga pemilihan manajemen stres yang baik akan berpengaruh pada tindakan remaja dalam mengelola stres atau tekanan (Harnawati, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas manajemen stres yang dilakukan siswa di SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok berada pada kategori cukup (48,2%). Mayoritas perilaku merokok pada siswa berada pada kategori cukup (44,6%). Hasil korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai 0,034 ($< 0,05$) yang berarti ada hubungan antara manajemen stres dengan perilaku merokok pada siswa SMK Pariwisata Ambarukmo 1 Depok Yogyakarta.

Saran yang bisa diberikan pada remaja adalah menghindari perilaku maladaptif seperti merokok ketika mendapat tekanan atau stres. Untuk guru BK di SMK Pariwisata Ambarukmo diharapkan dapat menciptakan lingkungan bebas asap rokok, membuat aturan atau sanksi kepada siswa yang merokok dan bekerjasama dengan orang tua/wali murid untuk melakukan pengawasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ablelo, F. O., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Nursing News*, 4(1), 133–144.
- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1718>
- Andreani, P. R., Muliawati, N. K., & Yanti, N. L. G. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 212. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.226>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117.

- <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Hendra Setyoko, K., Puspita, S., & Nuraminudin Aziz, A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.56>
- Irawati, P., Yoyoh, I., Wibisana, E., & Damiyati, W. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Merokok Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT*, 6(2), 97. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i2.5759>
- Kosasi, H. N. (2018). Hubungan Konformitas Dan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Perempuan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 383–392. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4653>
- Lontoh, Y. J., Dotulong, F. X. B., & Benidiktus, M. Y. (2015). Hubungan Stres Pada Remaja Laki-Laki Dengan Perilaku Merokok Di Akademi Keperawatan Gunung Maria Tomohon. *Akademi Keperawatan Gunung Maria Tomohon, February 2014*, 286–293.
- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 128–134. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4945>
- Marisa, C., & Susiati, S. (2021). Manajemen Stres Pada Remaja Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 61. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v4i1.5936>
- Safira, A. L., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34.
- Suwarni, A. A., Firdaus, I., & Yudhianto, K. A. (2024). KECENDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA LAKI-LAKI. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3625–3633.
- Virilia, J. R. A. S. & S. (2022). Relationship Between Academic Stress and Cigarette Dependency on College Students. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 9–20. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Wibisana, E., Hastuti, H., & Retnowati, A. D. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 131–139.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.