

**PENGARUH EDUKASI KESEHATAN DENGAN  
METODE *ROLE PLAY* TERHADAP PERILAKU  
MANAJEMEN STRES REMAJA DI SMA N 1 GAMPING**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
ZAHRA GENIUNG PRATIDINA  
1910201123**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH EDUKASI KESEHATAN DENGAN METODE *ROLE PLAY* TERHADAP PERILAKU MANAJEMEN STRES REMAJA DI SMA N 1 GAMPING


#### NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
**ZAHRA GENIUNG PRATIDINA**  
1910201123

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai Syarat untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns. Agustina Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
Tanggal : 02 September 2023

Tanda Tangan : 



# Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Metode Role Play terhadap Perilaku Manajemen Stres Remaja di SMA N 1 Gamping

Zahra Geniung Pratidina<sup>1</sup>, Agustina Rahmawati<sup>2\*</sup>, Suryani<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2,3</sup> Dosen Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

✉ Email: [zahraira19@gmail.com](mailto:zahraira19@gmail.com)

## Abstrak

Manajemen stres pada remaja yang kurang baik akan berdampak negatif ke kehidupan. Edukasi kesehatan diberikan untuk proses meningkatkan pengetahuan, yang harapannya remaja dapat mengenali gangguan kesehatan jiwa atau mental dan mengambil tindakan untuk mendapat bantuan dari fasilitas pelayanan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan dengan metode role play terhadap perilaku manajemen stres remaja di SMA N 1 Gamping. Desain penelitian semu (*Quasi Experimental Design*) dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Dengan jumlah total responden sebanyak 32 orang. Hasil analisis menggunakan uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna antara perilaku manajemen stres kelompok perlakuan dan kelompok kontrol saat *pre-test* ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,693$  ( $p > 0,050$ ). Sedangkan saat *post-test* menunjukkan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,050$ ), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara perilaku manajemen stres kelompok perlakuan dan kelompok kontrol saat *post-test*. Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi kesehatan dengan metode *role play* dapat mempengaruhi perilaku manajemen stres remaja SMA N 1 Gamping. Saran penelitian ini remaja diharapkan dapat memperhatikan manajemen stres untuk menjaga kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Edukasi Kesehatan, *Role Play*, Manajemen Stres, Remaja

## *The Effect of Health Education Using the Role Play Method on Adolescent Stress Management Behavior at SMA N 1 Gamping*

### Abstract

**Background:** In general, adolescents will experience a process of development and behavior change which sometimes have some risks for mental health disorders. A poor stress management will have a negative impact on their lives. For this reason, health education should be provided as a process of increasing knowledge so that adolescents can recognize mental health disorders from an early age and then quickly take action to get help from health care facilities. Health education is one of the factors that influence adolescent stress management behavior in order to deal with or resolve the stress they have experienced. **Aims:** This study aims to determine the effect of health education using the role play method on adolescent stress management behavior at SMA N (State Senior High School) 1 Gamping. **Metode:** This research uses *Quasi Experimental Design* with *Nonequivalent Control Group Design*. A total of 32 respondents were obtained through the total sampling technique at SMA N 1 Gamping. **Result:** The *Mann Whitney U Test* showed that there was no significant difference between the stress management behavior of the treatment group and the control group during the *pre-test*, this was indicated by the value of  $p = 0.693$  ( $p > 0.050$ ). The *post-test* results showed a value of  $p = 0.002$  ( $p < 0.050$ ), which means that there was a significant difference between the stress management behavior of the treatment group and the control group during the *post-test*. **Conclusion and Suggestion:** Health education using the role play method can influence the stress management behavior of adolescents at SMA N 1 Gamping. Through these results, adolescents are expected to pay attention to stress management to maintain mental health.

**Keywords :** Health Education, *Role Play*, Stress Management, Adolescent.

## 1. Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi permasalahan kesehatan yang belum terselesaikan sampai saat ini dan telah menjadi prioritas pemimpin - pemimpin negara di dunia dengan memasukkannya ke dalam salah satu dari 17 tujuan pembangunan berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs) yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) (Grace, 2020). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gejala-gejala depresi dan kecemasan. Dilihat dari data tersebut usia terbanyak yang berisiko mengalami masalah dalam kesehatan mental di Indonesia adalah masyarakat usia produktif atau masa remaja (Kemenkes RI, 2021). Pada usia anak remaja ini terdapat banyak perubahan yang terjadi secara cepat sehingga menyebabkan setiap individu mengalami ketidakseimbangan emosional, perubahan tingkah laku, dan perubahan suasana hati yang tidak terduga (Diananda, A., 2018).

Masa remaja ini sering memicu terjadinya konflik antar diri sendiri maupun orang lain yang tidak diselesaikan dengan baik. Kejadian tersebut akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan terutama terhadap pematangan karakter dan penemuan identitas diri (Sunnah, I., et al. 2020). Dampak negatif tersebut antara lain terdapat data Badan Litbangkes terkait bunuh diri pada usia 10 – 39 tahun di Indonesia yang meningkat per tahunnya dan data kenakalan remaja seperti klitih di Yogyakarta berdasar pemaparan data dari Polda Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat 58 kasus dengan 102 pelaku yang sebagian besar masih berstatus pelajar di wilayah Yogyakarta. Kejadian tersebut disebabkan oleh manajemen stres setiap individu yang kurang, setiap orang berbeda-beda dalam menyikapi suatu masalah yang sedang dihadapi, selain itu stressor yang menjadi penyebab juga dapat mempengaruhi stres.

Salah satu dampak stressor dipengaruhi oleh pengetahuan individu masing-masing mengenai bagaimana cara mengatasi dan dari mana sumber stressor tersebut serta besarnya pengaruh stressor pada individu tersebut, membuat dampak stres yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda (Keliat, B. A., 1999). Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat yaitu promosi atau edukasi kesehatan. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang harapannya masyarakat dapat mengenali gangguan kesehatan jiwa atau mental dan mengambil tindakan untuk mendapat bantuan dari fasilitas pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2022). Edukasi tersebut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental sehingga meningkatkan awareness kesehatan mental dan meningkatkan perilaku remaja serta dewasa muda terhadap isu – isu kesehatan mental.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA N 1 Gamping didapatkan bahwa dari hasil wawancara dengan guru BK bahwa belum ada skrining dan Pendidikan kesehatan terkait kesehatan mental di SMA N 1 Gamping. Berdasarkan survei pendahuluan menunjukkan bahwa skala stres dari 15 responden didapatkan 1 orang responden mengalami tingkat stres yang parah, 3 orang mengalami tingkat stress sedang, 6 orang mengalami tingkat stres ringan, dan 5 orang normal. Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti dan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi kesehatan dengan metode *role play* terhadap perilaku manajemen stres remaja di SMA N 1 Gamping.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan dengan metode role play terhadap perilaku manajemen stres remaja di SMA N 1 Gamping. Penelitian ini bersifat semu dan menggunakan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel yaitu edukasi kesehatan sebagai variabel bebas dan perilaku remaja sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan dengan kunjungan sebanyak satu kali dalam waktu yang bersamaan. Jumlah sampel 32 siswi kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Gamping yang dipilih dengan teknik *Total Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Mann Whitney U Test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner perilaku untuk mengukur perilaku manajemen stres remaja.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di ruang kelas SMA Negeri 1 Gamping pada hari Senin, 22 Mei 2023 dengan jumlah responden sebanyak 32 siswi. Responden adalah siswi kelas XI yang dipilih oleh guru. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah remaja SMA N 1 Gamping yang bersedia menjadi responden dan hadir saat penelitian berlangsung. Karakteristik responden disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden

Data	Kategori	Responden	
		Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Usia	16 tahun	8	25%
	17 tahun	21	66%
	18 tahun	3	9%
<b>Total</b>		<b>32</b>	<b>100%</b>
Jenis Kelamin	Laki - laki	10	31%
	Perempuan	22	69%
<b>Total</b>		<b>32</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 1 diketahui bahwa karakteristik umur dari 32 responden yaitu untuk responden yang berumur 16 tahun berjumlah 8 orang atau 25%, responden yang berumur 17 tahun berjumlah 21 orang atau 66% dan responden yang berumur 18 tahun berjumlah 3 orang atau 9%. Pada tabel 1 juga diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin dari 32 responden untuk laki – laki berjumlah 10 orang atau 31% dan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 22 orang atau 69%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa usia responden terbanyak adalah 17 tahun dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan.

### 3.2. Perilaku Remaja

**Tabel 2.** Hasil Analisa Kategori Perilaku *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelompok	Kategori	<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>			
		Frekuensi		Total	%	Frekuensi		Total	%
		Perempuan	Laki-Laki			Perempuan	Laki-Laki		
Perlakuan	Positif	4	5	9	50	9	7	16	72,2
	Negatif	7	2	9	50	2	0	2	27,8
	<b>Total</b>			<b>18</b>	<b>100</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

Kontrol	Positif	4	3	7	42,9	3	2	5	35,8
	Negatif	7	0	7	57,1	8	1	9	64,2
<b>Total</b>				<b>14</b>	<b>100</b>			<b>14</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa saat *pre-test*, remaja kelompok perlakuan memiliki kategori perilaku positif sebanyak 9 siswa (50%) yang terdiri dari 4 perempuan dan 5 laki-laki dan kategori perilaku negatif memiliki persamaan dengan kategori positif yaitu 9 siswa (50%) yang terdiri dari 7 perempuan dan 2 laki-laki. Hasil analisa kategori perilaku manajemen stres remaja pada kelompok kontrol memiliki 7 siswa (42,9%) kategori perilaku positif yang terdiri dari 4 perempuan dan 3 laki-laki, kategori negatif sebanyak 7 siswa (57,1%) yang terdiri dari 7 perempuan.

Hasil analisa ini memiliki persamaan jumlah kategori antara positif dan negatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan yang memiliki perilaku positif memiliki kematangan emosi yang baik dan pengambilan keputusan yang baik, sehingga mampu menggunakan manajemen stres dengan baik. Hal ini sejalan dengan teori Sutejo (2018) yang mengatakan tugas perkembangan remaja meliputi kemandirian emosional, menjalankan peran sosial, berperilaku sosial bertanggung jawab, dan mempersiapkan diri untuk memiliki pekerjaan. Jika remaja tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya, maka ia akan kesulitan untuk memenuhi tugas perkembangan selanjutnya. Dengan memenuhi tugas perkembangannya, maka remaja akan dapat menerapkan manajemen stres dengan baik.

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa saat *post-test*, remaja kelompok perlakuan pada perilaku positif remaja meningkat menjadi 16 siswa (72,2%) yang terdiri dari 9 perempuan dan 7 laki-laki dan pada perilaku negatif menurun menjadi 2 siswa (27,8%) yang terdiri dari 2 perempuan. Hasil analisa kategori perilaku manajemen stres remaja pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa, saat *post-test* pada kategori perilaku positif menjadi 5 siswa (35,8%) yang terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki-laki dan kategori negatif menjadi 9 siswa (64,2%) yang terdiri dari 8 perempuan dan 1 laki-laki. Perilaku remaja apabila ditinjau dari jenis kelamin, terdapat sebagian besar remaja perempuan memiliki perilaku manajemen stres yang negatif. Jenis kelamin berpengaruh terhadap perkembangan masalah mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanti, Y. Pamela, E. M., Haryanti, D., tahun 2018 bahwa remaja perempuan cenderung lebih peka terhadap stressor sosial seperti ejekan teman, sehingga perkembangan emosional remaja perempuan lebih terganggu dibandingkan dengan remaja laki-laki bila mendapatkan stressor.

Penelitian Nasrani (2016) menyebutkan juga bahwa tingkat stres antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Hal ini menyebabkan remaja perempuan tidak mudah untuk beradaptasi terhadap stress. Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan & Sadock (2005) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki.

Penurunan perilaku positif dan peningkatan perilaku negatif pada kelompok kontrol terjadi karena tidak adanya pemberian perlakuan berupa edukasi kesehatan dengan metode *role play*. Sehingga hasilnya berbeda dengan kelompok perlakuan dan menyebabkan tidak adanya perubahan perilaku ke arah positif. Hal ini dibuktikan dengan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan kategori perilaku positif dan tidak ada penurunan kategori perilaku negatif pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku manajemen stres remaja setelah

diberikan edukasi kesehatan dengan metode *role play* mengalami perubahan positif namun beberapa remaja masih berada dalam kategori perilaku negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Lady Claudinie (2017), menyebutkan bahwa kemampuan manajemen stres pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan yang signifikan antara aspek kognitif dan afektif. Namun keberhasilan remaja dalam manajemen stres pada aspek afektif atau perilaku tidak semua mengalami peningkatan karena remaja harus melewati berbagai fase yaitu fase penerimaan, partisipasi, penilaian, penentuan sikap, organisasi, dan pembentukan pola hidup yang berbeda. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2014) yaitu perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Peningkatan atau penurunan kategori perilaku positif dan negatif dapat dipengaruhi oleh pemberian informasi dan edukasi kesehatan yang diterima oleh remaja kurang optimal.

### 3.3. Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Metode Role Play Terhadap Perilaku Manajemen Stres Remaja

Tabel 3. Uji Statistik Pre-Test dan Post-Test

	<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	117.000	59.000
<i>Wilcoxon W</i>	288.000	230.000
<i>Z</i>	-.395	-3.092
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.693	.002
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.750 <sup>b</sup>	.010 <sup>b</sup>

a. *Grouping Variable: Kelompok*

b. *Not corrected for ties.*

Tabel 3 menunjukkan bahwa Uji Mann Whitney pada kelompok kontrol dan perlakuan menunjukkan bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed) pre-test* sebesar  $0,693 > 0,050$  maka tidak terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok perlakuan dan kontrol pada *pre-test*. Analisa *post-test* menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,002 < 0,050$  maka terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok perlakuan dan kontrol pada *post-test*. Dapat disimpulkan bahwa perilaku setelah diberikan intervensi atau edukasi kesehatan dengan metode *role play* terdapat perbedaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanik et al., 2017 menunjukkan ada pengaruh intervensi pendidikan kesehatan jiwa remaja terhadap kemampuan manajemen stres remaja dalam aspek afektif. Dibuktikan dengan 18 responden mengalami peningkatan aspek afektif kemampuan manajemen stres setelah pemberian intervensi kesehatan. Penelitian ini didukung oleh penelitian Mansyur, J., 2021 bahwa penggunaan teknik *role play* efektif untuk mempengaruhi perilaku positif remaja. Penelitian lainnya yang menggunakan metode *role play* yaitu penelitian Indriyati, T., & Hardiyati, A. (2019), yaitu terdapat pengaruh dalam pemberian pendidikan kesehatan dengan metode *role play* terhadap peningkatan perilaku penanganan dismenorea primer pada remaja.

Pengaruh edukasi kesehatan metode *role play* juga dibuktikan oleh penelitian Nurhidayatullah, D., & Arifin, A. (2023), penelitian ini menunjukkan bahwa *role play* berpengaruh terhadap perilaku asertif siswa SMA N 12 Makassar dan *role play* berpengaruh terhadap empati siswa SMA N 12 Makassar, dibuktikan dengan hasil *post-test* menunjukkan bahwa perilaku asertif siswa mengalami peningkatan dari pengaruh *role play*.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisa data dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna antara perilaku manajemen stres kelompok perlakuan dan kelompok kontrol saat *pre-test* ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,693$  ( $p > 0,050$ ). Sedangkan saat *post-test* menunjukkan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,050$ ), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara perilaku manajemen stres kelompok perlakuan dan kelompok kontrol saat *post-test*. Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi kesehatan manajemen stres dengan metode *role play* dapat mempengaruhi perilaku remaja SMA N 1 Gamping.

#### 1. Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi penelitian ini dapat terselesaikan. Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana ilmu keperawatan (S.Kep) di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Selama proses penyusunan penulis dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Agustina Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan dukungan serta arahan dalam proses hingga selesainya penyusunan skripsi, Ibu Ns. Suryani, M.Med.Ed. selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi, kedua orang tua yaitu Ayahanda Aseanto dan Ibunda Nafis Muthmainah yang telah sabar dan ikhlas dalam mendidik anaknya hingga saat ini, kedua adik penulis yaitu Ahmad Asna Putra dan Hilmi Muzzaffar Asna Putra yang selalu memberikan semangat serta dua sahabat seperjuangan Riska Yunia Dewi dan Rofiliani Tri Nurhasiwi yang selalu menemani dan membantu penulis dari awal penelitian hingga akhir.

#### 2. Rujukan

- Claudinie, Lady. (2017). *Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres Di Puskesmas Pacarkeling Surabaya*. Perpustakaan Universitas Airlangga, 1–8. <https://repository.unair.ac.id/73785/>
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Journal ISTIGHNA, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). *Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental*. Jurnal Komunikasi, 12(2), 191-210.
- Indriyati, T., & Hardiyati, A. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Role Play terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Penanganan Disminore Pada Remaja Putri Di SMK PGRI Babakan Madan*. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, 7, 70–82.
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.



- Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksar.
- Keliat, B. A. (1999). *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>(Accessed: 15 Oktober 2022)
- Mansyur, J. (2021). *Penerapan Teknik Role Playing Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Remaja*. *PEDAGOGOS: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 47–55. <http://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/gg/article/view/535>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2016). *Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota denpasar*. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhidayatullah, D., & Arifin, A. (2023). *Penerapan Teknik Role Playing Terhadap Perilaku Asertif dan Empati Siswa SMA Negeri 12 Makassar*. *Jurnal J-BKPI*, 03, 42–53.
- Said, Mulki, Gayelene Boardman, and Susan Kidd. (2021). *Barriers to Accessing Mental Health Services in Somali-Australian Women: A Qualitative Study*. doi:
- Sukadiyanto (2010). *Stress Dan Cara Mengurangnya*. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/82176-none-436d0808.pdf>. (Accessed: 4 Januari 2023).
- Sunnah, I., Ariesti, N. D., & Yuswantina, R. (2020). *Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja “Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media.” Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 2(1), 49–55. <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i1.523>
- Sutejo, Ns, 1981- penyusun. (2018). *Keperawatan kesehatan jiwa : prinsip dan praktik asuhan keperawatan jiwa /a Ns. Sutejo, M.Kep.,Sp.Kep.J*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.
- Triwibowo, C., dan Pusphandani, E. (2015). *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yulia Susanti, Elza Mega Pamela, D. H. (2018). *Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja description of emotional mental development in adolescent*. *Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*, 38–44.