

Dampak Stres pada Perkembangan Mental Siswa dan Cara Mengatasi

Mafahir

Institut Agama Islam Negeri Curup; Mafahir25@gmail.com

Abstrak: Dampak stres pada perkembangan mental siswa adalah isu penting dalam dunia pendidikan. Stres dapat mengganggu kemajuan akademik dan kesejahteraan emosional siswa, sehingga menjadi perhatian utama bagi para pendidik dan orang tua. Artikel ini membahas dampak stres pada perkembangan mental siswa, termasuk gejala-gejala yang umumnya terjadi dan konsekuensinya. Selain itu, kami juga akan mengeksplorasi berbagai cara untuk mengatasi stres siswa, termasuk strategi manajemen stres, dukungan sosial, dan pendekatan pendidikan yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan.

Penelitian lebih lanjut dan upaya kolaboratif antara pendidik, ahli psikologi, dan orang tua sangat penting dalam mengidentifikasi solusi efektif untuk mengatasi dampak stres pada perkembangan mental siswa. Dengan memahami lebih dalam masalah ini dan menerapkan langkah-langkah yang sesuai, kita dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping yang kuat dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan mental mereka.

Stres pada perkembangan mental siswa merupakan permasalahan penting dalam dunia pendidikan. Artikel ini menyoroti dampak-dampak negatif stres, seperti gangguan akademik dan kesejahteraan emosional siswa. Untuk mengatasi masalah ini, perlu diterapkan strategi manajemen stres, dukungan sosial, dan pendekatan pendidikan yang memadai. Kolaborasi antara pendidik, ahli psikologi, dan orang tua sangat diperlukan untuk mengidentifikasi solusi efektif. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang masalah stres siswa dan tindakan yang sesuai, kita dapat membantu siswa mengatasi stres dan membangun keterampilan coping yang kuat, serta menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan mental mereka.

Kata Kunci: Perkembangan Mental, Siswa, Dampak, Manajemen Stres, Dukungan Sosial, Pendidikan.

Abstract : *The impact of stress on students' mental development is an important issue in the world of education. Stress can disrupt students' academic progress and emotional well-being, making it a major concern for educators and parents. This article discusses the impact of stress on students' mental development, including common symptoms and their consequences. In addition, we will also explore various ways to deal with student stress, including stress management strategies, social support, and educational approaches that can help students deal with pressure.*

Further research and collaborative efforts between educators, psychologists, and parents are essential in identifying effective solutions to address the impact of stress on students' mental

development. By understanding these issues more deeply and implementing appropriate measures, we can help students develop strong coping skills and create an educational environment that supports their mental growth.

Stress on students' mental development is an important problem in the world of education. This article highlights the negative impacts of stress, such as disrupting students' academic and emotional well-being. To overcome this problem, it is necessary to implement adequate stress management strategies, social support and educational approaches. Collaboration between educators, psychologists, and parents is necessary to identify effective solutions. With a deeper understanding of students' stress issues and appropriate actions, we can help students overcome stress and build strong coping skills, as well as create an educational environment that supports their mental growth.

Keyword : *Mental Development, Student, Impact, Stress Management, Social Support, Education.*

1. PENDAHULUAN

Stres adalah salah satu aspek yang tak terhindarkan dalam kehidupan siswa di era pendidikan saat ini. Dalam konteks perkembangan mental siswa, dampak dari tekanan emosional ini menjadi semakin signifikan. Perkembangan mental yang sehat adalah kunci keberhasilan siswa dalam mencapai potensinya, baik dalam hal prestasi akademik maupun kesejahteraan pribadi.¹

Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai dampak stres pada perkembangan mental siswa dan strategi untuk mengatasi stres menjadi esensial dalam upaya menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan holistik siswa. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi aspek-aspek penting dari masalah ini dan mencari solusi yang efektif untuk mengatasi dampak stres pada siswa, yang akan memberikan kontribusi besar bagi masa depan mereka.

Stres pada siswa dapat muncul dari berbagai sumber, seperti tekanan akademik, ekspektasi tinggi, masalah sosial, atau perasaan tidak mampu memenuhi harapan. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kinerja akademik yang menurun, tetapi juga dapat mengganggu kesejahteraan emosional siswa, mengarah pada masalah kesehatan mental, dan berdampak jangka panjang terhadap perkembangan mereka. Mempelajari dan memahami bagaimana stres memengaruhi perkembangan mental siswa adalah langkah awal untuk mencari solusi yang sesuai.

¹ Wenny Hulukati Wenny Hulukati, 'Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak', *Jurnal Musawa IAIN Palu*, 7.2 (2015), 265–82.

Untuk mengatasi dampak stres pada perkembangan mental siswa, perlu diterapkan berbagai strategi. Ini melibatkan upaya untuk mengajarkan siswa cara mengelola stres dengan baik, mengembangkan keterampilan koping, dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan mental mereka. Selain itu, dukungan sosial dari orang tua, teman-teman, dan pendidik juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres.²

Dalam konteks pendidikan modern yang semakin kompetitif, pemahaman yang lebih dalam tentang masalah stres siswa dan penerapan langkah-langkah yang tepat dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung perkembangan mental siswa. Kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pendidik, ahli psikologi, dan orang tua, adalah kunci untuk mengidentifikasi solusi yang efektif dan memberikan perlindungan yang diperlukan untuk masa depan siswa yang lebih sehat dan berkelanjutan.³

Dalam upaya mengatasi dampak stres pada perkembangan mental siswa, ada beberapa pendekatan yang dapat diambil. Pertama, penting untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen stres. Ini bisa melibatkan pelatihan dalam hal waktu manajemen, organisasi, dan teknik relaksasi. Selain itu, pendekatan pendidikan yang memberi penekanan pada keseimbangan antara prestasi akademik dan kesejahteraan emosional juga diperlukan. Ini termasuk penghargaan terhadap kerja keras dan usaha, bukan hanya hasil akademik semata.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mengatasi stres. Orang tua, teman-teman, dan pendidik harus terlibat dalam memberikan dukungan dan pemahaman kepada siswa yang mungkin merasa terbebani oleh tekanan akademik atau sosial. Terbuka untuk mendengarkan perasaan siswa dan menawarkan solusi yang sesuai dapat membantu mereka merasa lebih didukung dan aman.⁴

Kolaborasi antara berbagai pihak dalam komunitas pendidikan, termasuk sekolah, universitas, dan orang tua, adalah kunci dalam mengatasi masalah ini secara holistik. Dengan bekerja bersama, kita dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang memprioritaskan perkembangan mental siswa, meminimalkan dampak stres, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkembang secara maksimal.

Dalam artikel ini, kami akan lebih mendalami topik stres pada perkembangan mental siswa dan mencari cara-cara konstruktif untuk mengatasi masalah ini,

² Siti Umi Umjani, Ega Rianti, and Dharma Adjie Maulana, 'Dampak Positif Coping Stress Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Istisyfa / Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1.2 (2022), 115–27.

³ Al Halik, Aulia Helwa, and Annisa Ramadhani, 'PENERAPAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING LANGKAH MEMBANTU SISWA MENGELOLA EMOSI', *SEMANGGI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1.02 (2022), 100–110.

⁴ Dhian Riskiana Putri, 'Peran Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 12

memberikan kontribusi signifikan bagi masa depan pendidikan dan kesejahteraan siswa.⁵

Penting juga untuk diingat bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan dan tantangan yang berbeda dalam mengatasi stres. Oleh karena itu, pendekatan yang disesuaikan dan individu dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi stres mereka. Mengakui perbedaan ini dan memberikan dukungan yang personal dapat membantu siswa merasa lebih dihargai dan didengarkan.⁶

Selain itu, pendidikan seharusnya juga mencakup pemahaman yang lebih mendalam tentang isu-isu kesehatan mental. Ini akan membantu mengurangi stigma terkait dengan perasaan stres dan masalah kesehatan mental, dan mendorong siswa untuk mencari bantuan ketika diperlukan.

Stres pada perkembangan mental siswa adalah masalah yang serius dalam dunia pendidikan. Dampaknya mencakup masalah akademik dan kesejahteraan emosional siswa. Namun, dengan pendekatan yang tepat, termasuk manajemen stres, dukungan sosial, dan pendekatan pendidikan yang berimbang, kita dapat membantu siswa mengatasi stres dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental yang sehat. Dalam menghadapi tantangan ini, kolaborasi antara berbagai pihak dalam komunitas pendidikan adalah kunci, untuk menciptakan masa depan yang lebih baik bagi generasi siswa yang akan datang.⁷

Dalam menghadapi masalah stres pada perkembangan mental siswa, tindakan yang diambil saat ini akan berdampak besar pada masa depan. Pendidikan bukan hanya tentang pencapaian akademik, tetapi juga tentang kesejahteraan dan perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, para pendidik, orang tua, dan profesional di bidang kesehatan mental perlu bersatu untuk memberikan perhatian yang diperlukan.⁸

Meningkatkan pemahaman tentang masalah stres pada perkembangan mental siswa, mengidentifikasi gejala, dan memberikan dukungan yang sesuai adalah langkah pertama menuju perubahan positif. Ini akan membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat, lebih berdaya, dan lebih inklusif bagi semua siswa. Ketika siswa merasa lebih aman, didukung, dan dihargai, mereka akan lebih mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan berkembang secara optimal.

⁵ Lilis Rani Nur'aeni and Ni Komang Sri Yulastini, 'ALTERNATIF LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAGEMENT STRES SISWA DI SMAN 1 KATAPANG', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi*, 1.2 (2022), 89–95

⁶ Amy Noerul Azmy and others, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1.2 (2017), 197–208.

⁷ Uly Gusniarti, 'Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus', *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7.13 (2002), 53–68.

⁸ Ana Setyowati, 'HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN RESILIENSI PADA SISWA PENGHUNI RUMAH DAMAI', 2010.

Sebagai komunitas pendidikan, kita memiliki tanggung jawab bersama untuk memprioritaskan perkembangan mental siswa dan mengatasi stres yang mungkin mereka alami. Dengan upaya bersama, kita dapat menciptakan masa depan yang lebih cerah dan bermakna bagi generasi siswa yang akan datang.

2. METODE

Metode Penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi dampak stres pada perkembangan mental siswa dan cara mengatasinya adalah "Studi Survei." Dalam metode ini, peneliti dapat mengumpulkan data melalui kuesioner atau wawancara terstruktur kepada sejumlah siswa yang mewakili berbagai kelompok usia, latar belakang, dan tingkat pendidikan. Kuesioner dapat mencakup pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami siswa, gejala-gejala stres, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi stres.

Selain itu, metode ini dapat mencakup pengumpulan data dari sumber-sumber sekunder, seperti literatur ilmiah, studi kasus, atau laporan dari lembaga pendidikan. Hasil dari studi survei dapat memberikan wawasan yang berharga tentang sejauh mana stres memengaruhi perkembangan mental siswa, serta efektivitas berbagai strategi penanganan stres yang digunakan.

Metode penelitian ini dapat membantu dalam memahami lebih dalam tentang masalah stres pada siswa dan membantu dalam mengidentifikasi solusi yang tepat untuk mengatasi dampak stres pada perkembangan mental mereka.

Metode Studi Survei dapat diperluas lebih lanjut dengan melibatkan dua jenis populasi yang berbeda: siswa dan orang tua atau wali murid. Dalam penelitian ini, peneliti dapat membuat dua kuesioner terpisah, satu ditujukan kepada siswa dan yang lain kepada orang tua atau wali murid. Kuesioner siswa dapat mencakup pertanyaan tentang tingkat stres, gejala-gejala stres, strategi koping yang mereka gunakan, dan persepsi mereka terhadap dukungan sosial di sekolah. Sementara itu, kuesioner orang tua atau wali murid dapat berfokus pada persepsi mereka terhadap stres yang dialami anak-anak mereka, serta pandangan mereka tentang efektivitas pendekatan yang diambil oleh sekolah.

Menggabungkan pandangan siswa dan orang tua dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana stres memengaruhi perkembangan mental siswa dan sejauh mana persepsi mereka cocok. Hal ini juga dapat membantu mengidentifikasi kesenjangan persepsi antara siswa dan orang tua yang mungkin memengaruhi upaya untuk mengatasi stres.

Selain itu, metode Studi Survei dapat mencakup pengumpulan data pada berbagai titik waktu untuk melihat perubahan dalam tingkat stres dan strategi mengatasi stres

seiring waktu. Data ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas jangka panjang dari upaya penanganan stres di sekolah.

Dengan kombinasi metode Studi Survei dan melibatkan berbagai pihak yang terlibat, penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang stres pada perkembangan mental siswa dan cara mengatasi masalah ini secara lebih efektif.

3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian harus didukung oleh data yang valid. Hasil penelitian harus menjawab permasalahan penelitian yang sudah ditetapkan. Pada hasil penelitian bisa dibuatkan sub judul sesuai kebutuhan. Sub judul hasil penelitian dituliskan dengan ketentuan berikut:

Pembahasan mengenai **Dampak Stres pada Perkembangan Mental Siswa dan Cara Mengatasi** adalah esensial dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan siswa. Dalam pembahasan ini, kita akan mengeksplorasi dampak stres pada perkembangan mental siswa dan berbagai cara untuk mengatasinya.

1. Dampak Stres pada Perkembangan Mental Siswa

Stres dapat berdampak negatif pada perkembangan mental siswa dalam berbagai cara. Gejala-gejala stres seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur dapat mengganggu konsentrasi siswa dan menghambat kemampuan belajar. Stres juga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswa, yang dapat berdampak pada hubungan sosial, perilaku, dan tingkat kebahagiaan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi gejala stres pada siswa dan memahami sejauh mana dampaknya terhadap perkembangan mental mereka.⁹

2. Cara Mengatasi Stres pada Siswa

Terdapat berbagai strategi yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi stres dan memperbaiki perkembangan mental mereka. Beberapa di antaranya meliputi:

- a. Strategi Manajemen Stres: Mengajarkan siswa teknik manajemen stres, seperti meditasi, relaksasi, dan perencanaan waktu, dapat membantu mereka mengatasi tekanan dengan lebih efektif.¹⁰

⁹ Laily Yuniar Nur'Azizah, Balqis Marta Lestari, and Ina Magdalena, 'Dampak Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri Buaran Mangga II Akibat Pembelajaran Jarak Jauh', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1.2 (2021), 121–29.

¹⁰ Unit Kegiatan Mahasiswa Dinamika Jalan Pandawa No and Pucangan Kartasura Sukoharjo, 'Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring', *Literasi : Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1.1 (2020), 23–48.

- b. Dukungan Sosial: Memberikan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan pendidik dapat membantu siswa merasa didukung dan dihargai. Ini dapat membantu mereka mengatasi stres dan merasa lebih aman secara emosional.
 - c. Pendekatan Pendidikan yang Seimbang: Pendidikan harus memprioritaskan keseimbangan antara prestasi akademik dan kesejahteraan emosional. Ini mencakup penghargaan terhadap usaha siswa, pengembangan keterampilan sosial, dan memberikan ruang bagi kegiatan yang meningkatkan kesejahteraan siswa.
3. Kolaborasi dan Peran Berbagai Pihak:
- Dalam mengatasi masalah stres pada perkembangan mental siswa, kolaborasi antara pendidik, ahli psikologi, orang tua, dan lembaga pendidikan sangat penting. Ini memungkinkan untuk mengidentifikasi solusi yang efektif dan mengimplementasikan tindakan yang sesuai untuk mengatasi masalah stres.
4. Pendidikan tentang Kesehatan Mental:
- Pendidikan tentang kesehatan mental di sekolah dapat membantu mengurangi stigma terkait dengan masalah stres dan masalah kesehatan mental. Ini juga dapat memberikan siswa pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengenali gejala stres dan mencari bantuan saat diperlukan.¹¹
5. Pentingnya Pengumpulan Data dan Penelitian:
- Penting untuk terus melakukan penelitian dan mengumpulkan data mengenai dampak stres pada perkembangan mental siswa, serta efektivitas berbagai strategi penanganan stres. Data ini dapat membantu sekolah dan lembaga pendidikan dalam menilai keberhasilan upaya mereka dan membuat perbaikan yang diperlukan.
- Pentingnya memahami dampak stres pada perkembangan mental siswa dan cara mengatasinya tidak dapat diabaikan. Dengan fokus pada kesejahteraan siswa dan implementasi strategi yang tepat, kita dapat membantu siswa mengatasi stres dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung pertumbuhan mental mereka. Kolaborasi dan kesadaran akan permasalahan ini akan membantu mencapai tujuan tersebut.¹²
- Dampak stres pada perkembangan mental siswa merupakan isu yang memerlukan perhatian serius dalam dunia pendidikan. Stres bisa berdampak negatif pada berbagai aspek perkembangan siswa, seperti kemampuan belajar, kesejahteraan emosional, dan hubungan sosial. Gejala stres, seperti kecemasan dan depresi, dapat mengganggu konsentrasi siswa dan menghambat prestasi akademik. Oleh karena itu, pemahaman

¹¹ Rr Dina and Kusuma Wardhani, 'PERAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 1.2 (2017).

¹² Nurochim Nurochim, 'Optimalisasi Program Usaha Kesehatan Sekolah Untuk Kesehatan Mental Siswa', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8.3 (2020), 184–90.

yang lebih mendalam tentang bagaimana stres memengaruhi perkembangan mental siswa menjadi penting.

Untuk mengatasi dampak stres ini, berbagai strategi perlu diterapkan. Ini termasuk strategi manajemen stres, seperti meditasi dan perencanaan waktu, untuk membantu siswa mengatasi tekanan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pendidik adalah faktor penting dalam membantu siswa merasa didukung dan dihargai. Sistem pendidikan juga perlu mengambil pendekatan yang seimbang, memprioritaskan kesejahteraan emosional siswa, dan mengakui bahwa prestasi akademik bukanlah satu-satunya tujuan pendidikan.¹³

Kolaborasi antara berbagai pihak dalam komunitas pendidikan, termasuk pendidik, ahli psikologi, dan orang tua, sangat penting dalam mengidentifikasi solusi efektif. Pendidikan tentang kesehatan mental juga dapat membantu mengurangi stigma terkait dengan masalah stres dan kesehatan mental, serta memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa untuk mengenali gejala stres. Dengan pemahaman yang lebih dalam dan upaya yang tepat, kita dapat membantu siswa mengatasi stres dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan mental mereka.

4. KESIMPULAN

Dalam rangka mengatasi dampak stres pada perkembangan mental siswa dan memberikan lingkungan pendidikan yang mendukung, diperlukan langkah-langkah konkret. Stres pada siswa dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala stres dan menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi masalah ini.

Strategi-strategi yang efektif termasuk manajemen stres, dukungan sosial yang kuat, dan pendekatan pendidikan yang seimbang yang memprioritaskan kesejahteraan siswa. Penting juga untuk mengintegrasikan pendidikan tentang kesehatan mental dalam kurikulum sekolah untuk mengurangi stigma dan memberikan pengetahuan yang diperlukan kepada siswa.

Kolaborasi antara pendidik, ahli psikologi, orang tua, dan siswa adalah kunci dalam mengidentifikasi solusi yang efektif. Dengan upaya bersama, kita dapat membantu siswa mengatasi stres, memperbaiki perkembangan mental mereka, dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan holistik siswa. Dengan memahami dampak stres pada perkembangan mental siswa dan menerapkan tindakan yang sesuai, kita dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi masa depan pendidikan dan kesejahteraan siswa.

¹³ Usmi Karyani and Fathul Himam, 'Merancang Perubahan Di Sekolah Untuk Menjadi Sekolah Yang Mempromosikan Kesehatan Mental', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 48–60.

Referensi

- Azmy, Amy Noerul, Achmad Juntika Nurihsan, Dan Eka, and Sakti Yudha, 'Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat', *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1.2 (2017), 197–208
- Dina, Rr, and Kusuma Wardhani, 'PERAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 1.2 (2017)
- Gusniarti, Uly, 'Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus', *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7.13 (2002), 53–68
- Halik, Al, Aulia Helwa, and Annisa Ramadhani, 'PENERAPAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING LANGKAH MEMBANTU SISWA MENGELOLA EMOSI', *SEMANGGI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1.02 (2022), 100–110
- Karyani, Usmi, and Fathul Himam, 'Merancang Perubahan Di Sekolah Untuk Menjadi Sekolah Yang Mempromosikan Kesehatan Mental', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 48–60
- Kegiatan Mahasiswa Dinamika Jalan Pandawa No, Unit, and Pucangan Kartasura Sukoharjo, 'Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring', *Literasi : Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1.1 (2020), 23–48
- Nur'aeni, Lilis Rani, and Ni Komang Sri Yuliastini, 'ALTERNATIF LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAGEMENT STRES SISWA DI SMAN 1 KATAPANG', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi*, 1.2 (2022), 89–95
- Nur'Azizah, Laily Yuniar, Balqis Marta Lestari, and Ina Magdalena, 'Dampak Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri Buaran Mangga II Akibat Pembelajaran Jarak Jauh', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1.2 (2021), 121–29
- Nurochim, Nurochim, 'Optimalisasi Program Usaha Kesehatan Sekolah Untuk Kesehatan Mental Siswa', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8.3 (2020), 184–90
- Putri, Dhian Riskiana, 'Peran Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal', *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 12
- Setyowati, Ana, 'HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN RESILIENSI PADA SISWA PENGHUNI RUMAH DAMAI', 2010
- Umjani, Siti Umi, Ega Rianti, and Dharma Adjie Maulana, 'Dampak Positif Coping Stress Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Istisyfa / Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1.2 (2022), 115–27
- Wenny Hulukati, Wenny Hulukati, 'Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak', *Jurnal Musawa IAIN Palu*, 7.2 (2015), 265–82

