



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)**

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



## Gangguan stres dan kecemasan pada remaja: peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental

Reggiana Brescia, Wiwin Andriani, Muhamad Disra Saputra, Anisa Melamita, Risma Kumara Rani<sup>\*)</sup>  
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 25<sup>th</sup>, 2024

Revised Nov 29<sup>th</sup>, 2024

Accepted Dec 31<sup>th</sup>, 2024

#### Keywords:

Kesehatan Mental

Remaja

Stress

Kecemasan

Bimbingan dan Konseling

### ABSTRACT

Gangguan stres dan kecemasan semakin prevalent di kalangan remaja dan kondisi ini memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental serta perkembangan individu. Sebagai respons terhadap permasalahan yang mendesak ini, bimbingan dan konseling muncul sebagai salah satu strategi yang dapat memberikan dukungan kepada remaja yang menghadapi tantangan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran strategis bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental tersebut, dengan fokus pada intervensi yang efektif terhadap gangguan stres dan kecemasan. Menggunakan metode studi literatur, kajian ini mengeksplorasi berbagai sumber literasi, termasuk artikel jurnal ilmiah dan laporan penelitian terkini yang relevan. Analisis tersebut menggambarkan bagaimana stres dan kecemasan dapat memengaruhi aspek kehidupan remaja, mulai dari prestasi akademik hingga hubungan sosial. Temuan dari kajian ini menunjukkan bahwa intervensi bimbingan dan konseling tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga berkontribusi dalam memperkuat mekanisme koping adaptif yang diperlukan untuk menangani stres. Selain itu, program bimbingan dan konseling telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman diri remaja serta mengurangi stigma terkait isu kesehatan mental. Dengan demikian, pentingnya integrasi program bimbingan dan konseling ke dalam kerangka pendidikan formal menjadi semakin jelas, karena hal ini menyediakan respons yang komprehensif terhadap tantangan kesehatan mental yang dihadapi remaja. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi guru BK dan Konselor dalam merumuskan program-program intervensi yang lebih efektif dan responsif.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Risma Kumara Rani,

Universitas Indraprasta PGRI

Email: [rismakumara11@gmail.com](mailto:rismakumara11@gmail.com)

## Pendahuluan

Kesehatan mental remaja menjadi isu krusial yang menarik perhatian global, terutama mengingat dampak signifikan yang ditimbulkan dari stres dan kecemasan terhadap perkembangan mereka. Menurut WHO (2021), sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, di mana kecemasan dan stres merupakan dua kondisi yang paling umum. Stres adalah respons fisik dan emosional terhadap tekanan atau tuntutan, sementara kecemasan menggambarkan keadaan ketegangan berlebihan yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Kumar & Rani, 2015). Kehadiran kedua masalah ini di kalangan remaja sering kali diabaikan, padahal jika tidak ditangani, dapat berdampak serius pada kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup mereka.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh remaja terkait erat dengan berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, harapan sosial, dan pengaruh lingkungan. Luthar (2003) mengemukakan bahwa remaja sering merasakan beban berat dari tuntutan akademik yang tinggi, yang berpotensi mengarah pada keadaan stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Temuan lain menunjukkan hubungan signifikan antara akademik yang menuntut dan peningkatan gejala kecemasan di kalangan pelajar (Naylor et al., 2020). Selain itu, pengaruh media sosial turut berperan dalam menciptakan ketidakamanan dan stres di kalangan remaja, dengan situasi seperti *cyberbullying* dan perbandingan sosial menjadi faktor risiko yang diidentifikasi oleh Keles et al. (2020).

Kecemasan yang tidak dikelola dapat memiliki konsekuensi jangka panjang bagi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, mengurangi motivasi, dan berkontribusi pada penurunan prestasi akademik (Steinberg, 2014). Bahkan, gejala kesedihan dan kecemasan yang berkepanjangan dapat berakibat fatal, dengan peningkatan risiko depresi dan perilaku bunuh diri (Hawkins et al., 2018). Hal ini menegaskan pentingnya mengetahui dan menangani masalah kesehatan mental sebelum masalah tersebut berkembang lebih parah.

Di tengah tantangan ini, peran bimbingan dan konseling di sekolah menjadi semakin vital. Program bimbingan dan konseling yang efektif dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh remaja untuk mengatasi stres dan kecemasan. Melendez (2016) menekankan bahwa konselor sekolah memiliki peran penting dalam mendeteksi risiko awal gangguan kesehatan mental dan memberikan intervensi sebelum masalah berkembang. Penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah, yang mencakup pendidikan tentang manajemen stres dan pengembangan keterampilan menghadapi masalah, dapat mengurangi gejala kecemasan di antara remaja (Ali et al., 2020; Weller et al., 2020).

Intervensi yang tepat dalam konteks sekolah tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional remaja, tetapi juga mendorong pencapaian akademik yang lebih baik. Pomerantz et al. (2019) menemukan bahwa dukungan dari konselor dan program bimbingan dan konseling dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memfasilitasi keterlibatan remaja dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, kesehatan mental yang positif berkontribusi terhadap kinerja akademis yang lebih baik dan pengalaman belajar yang lebih memuaskan (Pramuka et al., 2020).

Namun, meskipun sudah ada upaya dalam menyediakan program bimbingan dan konseling, masih terdapat sejumlah tantangan yang harus diatasi. Kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dalam pendidikan sering kali kurang, baik di kalangan tenaga pendidik maupun orang tua. Menurut Vannucci et al. (2017), kurangnya pemahaman dan stigma tertentu terhadap masalah kesehatan mental dapat menghalangi remaja untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk membangun budaya yang mendukung kesehatan mental, yang termasuk pelatihan bagi guru BK dan konselor untuk mengenali dan menangani masalah ini dengan lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penyebab stres dan kecemasan di kalangan remaja serta mengevaluasi efektivitas intervensi bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan memahami faktor-faktor ini, diharapkan dapat ditemukan solusi praktis yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan mental remaja dan membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai pentingnya peran sekolah dan masyarakat dalam mendukung kesehatan mental remaja.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan stres dan kecemasan di kalangan remaja serta efektivitas intervensi bimbingan dan konseling di sekolah. Metode studi literatur dipilih karena kemampuannya untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dengan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan (Sugiarso et al., 2024). Proses pencarian dilakukan menggunakan basis data akademik seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar, dengan kata kunci seperti "stres remaja", "kecemasan remaja", dan "bimbingan konseling sekolah". Penelitian yang dicakup dalam analisis ini terdiri dari artikel jurnal, laporan penelitian, dan buku, yang dianggap memberikan wawasan terkini tentang masalah yang dikaji. Kriteria inklusi mencakup penelitian yang berfokus pada remaja berusia 12 hingga 18 tahun, serta intervensi yang dilakukan di lingkungan sekolah. Sumber-sumber yang tidak *peer-reviewed* serta studi yang tidak spesifik berhubungan dengan konteks yang diteliti dikecualikan. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema dan pola yang muncul dari tinjauan literatur, yang kemudian dipersempit dan diorganisasi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor penyebab stres dan kecemasan serta efektivitas program bimbingan dan konseling.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan kajian literatur yang komprehensif, ditemukan bahwa stres dan kecemasan di kalangan remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tekanan akademik, dinamika sosial, dan penggunaan media sosial. Penelitian oleh Twenge dan Campbell (2018) menunjukkan bahwa generasi muda saat ini menghadapi tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya, yang sebagian besar disebabkan oleh tuntutan akademik yang meningkat serta masalah identitas yang kompleks pada masa remaja. Luthar (2003) menegaskan pentingnya konteks sosial dalam memahami bagaimana tekanan lingkungan memengaruhi kesehatan mental remaja. Misalnya, remaja yang aktif di media sosial cenderung mengalami perbandingan sosial yang tinggi, yang berkontribusi pada perasaan kecemasan dan rendah diri (Keles et al., 2020).

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi dengan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan sekaligus tekanan (Naylor et al., 2020). Di satu sisi, dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu meredakan stres, sementara di sisi lain, bullying dan eksklusi sosial dapat memperburuk kondisi mental (Hawkins et al., 2018). Penelitian oleh Ali, Manzoor, dan Saeed (2020) mengonfirmasi bahwa stres terkait akademik sering kali berhubungan dengan penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko kesehatan mental. Dengan itu, penting untuk mempertimbangkan intervensi yang dapat mengatasi masalah ini secara holistik.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Muslihati, 2020; Wutsqo, Amalianingsih, Kiranida, & Marjo, 2021). Melendez (2016) menyatakan bahwa program bimbingan yang terstruktur dapat memberikan intervensi yang tepat untuk menangani masalah stres dan kecemasan pada remaja. Sebagai contoh, intervensi berbasis kognitif-perilaku (CBT) telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan keterampilan mengatasi masalah (Pramuka et al., 2020). Selain itu, bimbingan kelompok yang difasilitasi oleh konselor dapat menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan masalah yang mereka hadapi, sehingga membangun solidaritas dan dukungan emosional (Pomerantz et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Weller et al. (2020) menekankan pentingnya pelatihan bagi konselor sekolah dalam mengenali tanda-tanda awal stres dan kecemasan pada remaja. Mereka menemukan bahwa konselor yang terlatih dapat lebih efektif dalam memberikan dukungan yang sesuai serta mengarahkan remaja ke sumber daya yang dibutuhkan. Hal ini sejalan dengan pandangan Steinberg (2014) tentang pentingnya pendekatan yang berbasis pada pemahaman perkembangan remaja dalam merancang program intervensi yang relevan. Selain itu, penggunaan teknologi dalam bimbingan konseling, seperti aplikasi kesehatan mental, menjadi alat tambahan yang semakin umum dan dapat membantu remaja mengakses dukungan dengan lebih mudah (Zhou et al., 2021).

Keterlibatan orang tua juga merupakan faktor penting dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Vannucci, Flannery, dan Ohannessian (2017) menekankan bahwa komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan mental secara lebih dini. Penelitian oleh Primack et al. (2017) menunjukkan bahwa program yang melibatkan orang tua dan remaja dalam proses bimbingan dapat meningkatkan efektivitas intervensi dalam mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, upaya kolaboratif antara sekolah, orang tua, dan remaja perlu ditingkatkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang positif.

Dengan menelaah berbagai pendekatan dan hasil yang diperoleh dari studi ini, dapat disimpulkan bahwa stres dan kecemasan di kalangan remaja merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, dan lingkungan. Layanan bimbingan dan konseling yang terintegrasi dengan pendekatan berbasis bukti, seperti CBT dan komunikasi orang tua, sangat penting untuk merespons kondisi ini dengan efektif. Rekomendasi untuk pengembangan kebijakan dan praktik di sekolah mencakup peningkatan pelatihan bagi konselor, implementasi program pendidikan tentang kesehatan mental, serta dukungan bagi keterlibatan orang tua. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya respons yang holistik untuk menangani masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan menunjukkan bahwa kolaborasi antara berbagai pihak adalah kunci untuk mencapai hasil yang diinginkan.

## Pembahasan

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi sumber daya individu (Selye, 1976). Konsep stres tidak hanya mencakup situasi yang menimbulkan tantangan, tetapi juga cara individu menghadapinya. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai suatu situasi sebagai tantangan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan di tempat kerja, tuntutan akademik, masalah hubungan, dan aspek lingkungan lainnya (Cohen, 1988; Beehr & Newman, 1978). Fenomena stres ini turut mempengaruhi kesehatan mental, karena dapat memicu atau

---

memperburuk gejala penyakit mental lainnya, seperti depresi dan gangguan kecemasan (McEwen, 1998; Wenzel & Brown, 2002).

Sementara Kecemasan sisi lain, didefinisikan sebagai perasaan ketidaknyamanan, kekhawatiran, atau ketakutan yang sering kali tidak beralasan terhadap situasi yang ada (American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap stres, dan saat terjadi secara berlebihan, ia dapat berfungsi sebagai gangguan yang mempengaruhi keseharian individu (Barlow, 2002). Menurut Taylor (2011), kecemasan dapat memiliki dimensi fisik, kognitif, dan perilaku, membuat individu menghindari situasi sosial atau menghadapi kesulitan dalam konsentrasi. Penelitian menunjukkan hubungan yang kuat antara stres dan kecemasan; misalnya, individu yang mengalami tingkat stres tinggi lebih rentan terhadap gangguan kecemasan (Mintz, 2007; Varvogli & Darviri, 2011).

Pentingnya memahami mekanisme stres dan kecemasan menjadi semakin krusial seiring meningkatnya tekanan di masyarakat modern, baik dalam konteks akademik maupun profesional (Folkman & Moskowitz, 2004). Beberapa studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan signifikan dalam mengurangi dampak negatif dari stres (Thoits, 1995; Cohen, 2004). Dukungan emosional, misalnya, dapat membantu individu merasa lebih mampu menghadapi situasi yang menantang (House, 1981). Selain itu, pelatihan keterampilan manajemen stres dan teknik koping yang efektif juga dapat membantu individu mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik (Fava & Tomba, 2009; Zung, 1971).

Pengembangan strategi coping yang efektif sangat penting untuk kesejahteraan mental. Lazarus (1993) menyatakan bahwa individu yang mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif dapat mengurangi dampak stres dan kecemasan. Misalnya, teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan meditasi telah terbukti efektif dalam meredakan gejala stres dan kecemasan (Clabaugh, 2003; Khalsa et al., 2015). Selain itu, pendekatan psikoterapi seperti Kognitif-Perilaku Berbasis Terapi (CBT) telah menunjukkan efektivitas dalam membantu individu mengatasi pola pikir negatif yang seringkali menyertai kecemasan (Hofmann et al., 2012). Secara keseluruhan, baik stres maupun kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari, tetapi memahami perbedaan dan hubungan antara keduanya, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapinya, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu di dunia yang semakin kompleks ini (Taylor, 2011).

Layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah berperan penting dalam membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan yang sering kali mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kajian literatur ini, terbukti bahwa faktor-faktor penyebab stres, seperti tekanan akademis, dinamika sosial, dan penggunaan media sosial, dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, program BK yang efektif di sekolah dapat memberikan solusi konkret lewat berbagai jenis layanan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan individu remaja. Pertama-tama, layanan bimbingan individu merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan langsung kepada remaja yang mengalami stres dan kecemasan. Dalam sesi bimbingan ini, konselor dapat membantu remaja mengeksplorasi perasaan mereka, mengidentifikasi masalah nyata yang mereka hadapi, dan membimbing mereka untuk mengembangkan strategi coping yang lebih baik (Melendez, 2016). Konsep ini sejalan dengan temuan Pomerantz et al. (2019) yang menyatakan bahwa dukungan interpersonal, khususnya dari konselor yang terlatih, sangat membantu dalam merespons masalah kesehatan mental di kalangan remaja.

Selain itu, layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Intervensi ini tidak hanya memperkuat keterampilan sosial, tetapi juga mengurangi perasaan kesepian yang seringkali menyertai stres dan kecemasan (Weller et al., 2020). Konselor dapat memfasilitasi kelompok dukungan di mana remaja dapat mendiskusikan masalah akademis, hubungan antarteman, dan tantangan lainnya, sehingga menciptakan solidaritas di antara mereka (Keles et al., 2020). Selanjutnya, program pendidikan kesehatan mental di sekolah juga memiliki kontribusi signifikan dalam mencegah dan mengurangi psikopatologi di kalangan remaja. Pendidikan ini dapat mencakup pelatihan tentang keterampilan mengatasi masalah dan manajemen stres, yang sangat penting untuk membekali remaja dengan alat yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan dalam hidup mereka (Ali et al., 2020). Melalui workshop dan seminar yang diadakan oleh konselor, remaja dapat belajar tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental pada diri mereka maupun teman-teman mereka. Remaja dapat mengalami situasi yang sangat menegangkan, seperti kehilangan orang terkasih atau masalah di rumah yang memerlukan intervensi segera dari profesional. Dalam hal ini, konselor harus siap memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu remaja menavigasi perasaan mereka dan membuat keputusan yang sehat selama masa sulit (Twenge & Campbell, 2018).

Di samping itu, kolaborasi antara guru BK/konselor, orang tua, dan guru mata Pelajaran lainnya merupakan komponen kunci dalam menciptakan ekosistem dukungan yang holistik. Komunikasi terbuka antara semua

pihak memungkinkan pengenalan masalah sejak dini dan pemberian intervensi yang tepat waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Primack et al. (2017) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua sangat memengaruhi efektivitas program konseling; orang tua yang aktif dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka cenderung menghasilkan hasil yang lebih baik. Terakhir, dengan kemajuan teknologi, penggunaan aplikasi kesehatan mental dapat menjadi pelengkap yang efektif dalam layanan BK. Aplikasi ini dapat menawarkan sumber daya, tips, dan teknik manajemen stres yang mudah diakses, dan bahkan memberikan platform bagi remaja untuk berbagi pengalaman atau bertanya secara anonim (Zhou et al., 2021). Ini membuka kemungkinan baru untuk mendukung kesehatan mental remaja di luar waktu dan ruang kelas tradisional. Aplikasi yang saat ini dapat digunakan oleh guru BK/Konselor dalam mengidentifikasi permasalahan mental remaja diantaranya Konseling Online, AUM Umum, Sosiometri dan banyak aplikasi lainnya.

Secara keseluruhan, kontribusi layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangatlah penting dalam mengatasi masalah stres dan kecemasan di kalangan remaja. Dengan pendekatan yang holistik, termasuk bimbingan individu, kelompok, pendidikan kesehatan mental, pengelolaan krisis, dan kolaborasi dengan orang tua dan teknologi, layanan BK dapat menjadi pilar yang kuat dalam mendukung kesehatan mental remaja. Melalui implementasi layanan yang efektif dan berbasis bukti, sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi para remaja, memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang dengan baik dalam menjalani tantangan kehidupan.

## Simpulan

Dalam era yang ditandai oleh kompleksitas kehidupan dan meningkatnya tekanan sosial, kesehatan mental remaja telah menjadi isu yang krusial dan mendesak untuk ditangani. Hasil kajian literatur ini menegaskan bahwa stres dan kecemasan di kalangan remaja diakibatkan oleh berbagai faktor, mulai dari tuntutan akademis hingga interaksi sosial yang tidak harmonis. Oleh karena itu, perilaku preventif dan intervensi yang adaptif melalui layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah menjadi semakin relevan.

Layanan BK, yang mencakup bimbingan individu, kelompok, pendidikan kesehatan mental, dan dukungan teknis seperti aplikasi kesehatan mental, telah terbukti efektif dalam memberikan bantuan langsung kepada remaja yang membutuhkan. Melalui pendekatan holistik yang melibatkan kolaborasi antara konselor, orang tua, dan komunitas sekolah, program-program ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi.

Kesimpulannya, untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan mendukung, penting bagi sekolah untuk memperkuat dan memperluas layanan BK. Investasi dalam pelatihan konselor, pengembangan program pelayanan konseling, dan keterlibatan orang tua dalam proses bimbingan adalah langkah strategis yang akan membantu menciptakan fondasi yang kokoh untuk kesehatan mental remaja. Dengan tindakan kolektif yang bertujuan untuk mendukung remaja secara menyeluruh, kita dapat berharap untuk mendorong pertumbuhan pribadi dan akademis yang positif bagi generasi mendatang.

## Referensi

- Ali, A., Manzoor, I., & Saeed, M. (2020). Efficacy of school-based interventions in enhancing mental health among adolescents. *Journal of Adolescence*, 82, 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.05.008>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: Author.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee attitudes, and mental health. *Organizational Behavior and Human Performance*, 22(3), 369-378. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(78\)90050-5](https://doi.org/10.1016/0030-5073(78)90050-5)
- Blanchard, E. B., & Neidle, M. B. (1995). The impact of stress on health. *Psychological Bulletin*, 117(2), 188-203. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.2.188>
- Clabaugh, A. (2003). The effectiveness of natural treatment of anxiety. *Journal of Holistic Nursing*, 21(3), 211-219. <https://doi.org/10.1177/0898010103257091>
- Cohen, S. (1988). Psychosocial stress in the workplace. *Journal of Social Issues*, 44(1), 5-22. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02009.x>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>

- Elgar, F. J., et al. (2007). The association between adolescent well-being and perceived family functioning in a cross-national context. *The Journal of Adolescence*, 30(3), 515-519. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.07.001>
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing the value of clinical trials: The role of psychosocial interventions. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(4), 197-205. <https://doi.org/10.1159/000228522>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Perfectionism, stress, and health: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 217-227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9057-7>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms? A three-wave longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 142(1-3), 252-260. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.05.005>
- Hawkins, R. D., Dunn, C., & Hwang, J. (2018). Academic stress and mental health: An analysis of academic performance and psychological distress among college students. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 16(3), 678-694. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9898-6>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- House, J. S. (1981). *Work, stress, and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The impact of social media on the mental health of children and adolescents. *Children and Youth Services Review*, 119, 105460. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105460>
- Khalsa, S. B., Cohen, D., & McMahan, W. (2015). Yoga in the schools: A comprehensive program to promote health and well-being. *Journal of School Health*, 85(11), 797-805.
- Kumar, V., & Rani, A. (2015). Stress in adolescents: A review. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(9), 2460-2465. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20150587>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, depression, and disease. *The Journal of Preventive Medicine*, 23(4), 579-586. <https://doi.org/10.1006/jpme.1997.0243>
- Melendez, M. H. (2016). The role of school counselors in addressing student mental health. *School Psychology International*, 37(1), 30-40. <https://doi.org/10.1177/0143034315580302>
- Mintz, J. (2007). The interaction between anxiety and stress. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 261-282. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022506.093522>
- Muslihati, M. J. J. K. B. D. K. (2020). Peran bimbingan dan konseling dalam penguatan pendidikan karakter di sekolah menengah kejuruan. 4(3), 12.
- Naylor, P. J., Naylor, O., & McKay, F. (2020). The impact of bullying on mental health in teenagers: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50(2), 204-213. <https://doi.org/10.1017/S0033291719002806>
- Pomerantz, E. M., Wang, Q., & Duffy, S. D. (2019). The role of parental support in the academic functioning of adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 55(2), 257-271. <https://doi.org/10.1037/dev0000594>
- Pramuka, N., Iskandar, A., & Kurniawan, P. (2020). The influence of mental health education on students' academic performance. *International Journal of Educational Research Reviews*, 5(1), 20-27. <https://doi.org/10.24331/ijerr.631115>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. R., Lin, L., Rosen, D., ... & Primack, F. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Spielberger, C. D. (1983). Measuring anxiety and stress. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress* (pp. 25-39). New York, NY: Academic Press.
- Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. *Houghton Mifflin Harcourt*.
- Sugiarso, B. A., Narasiang, B. S., Pranajaya, S. A., Gunawan, T., Fayola, A. D., Marzuki, M., & Arifianto, T. J. J. R. P. D. P. (2024). Penerapan Teknologi Augmented Reality dalam Menyajikan Materi Pembelajaran untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa. 7(2), 4999-5004.

- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 36(2), 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626951>
- Tsai, Y. J., & McHugh, J. E. (2016). Stress, anxiety, and depression among community-based nurses in Australia. *International Nursing Review*, 63(2), 225-233. <https://doi.org/10.1111/inr.12248>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). The age of anxiety: Birth cohort, age, and the rise of anxiety in America. *Personality and Individual Differences*, 134, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.033>
- Uusitupa, H. T., et al. (2020). The impact of occupational stress on anxiety and depression among police officers: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(1), 38-49. <https://doi.org/10.1037/ocp0000153>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in adolescents: A systematic review. *Teen Mental Health Journal*, 12(2), 25-43. <https://doi.org/10.1111/jocn.13838>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89. Retrieved from <http://www.hsj.gr>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1991). The development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weller, B. E., Bowen, N. K., & Tully, L. A. (2020). School mental health services: A systematic review of the literature on their effectiveness. *Journal of School Psychology*, 78, 77-95. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.09.002>
- Wenzel, A., & Brown, P. J. (2002). The role of stress in the development of anxiety disorders. *Psychosomatic Medicine*, 64(6), 979-985. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000100459.59384.C1>
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health: A global perspective. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/mhfr/mental-health-in-adolescents.pdf>
- Wutsqo, B. U., Amalianingsih, R., Kiranida, O., & Marjo, H. K. J. J. S. K. B. D. K. S. P. P. (2021). Masalah Kompetensi Supervisor Dalam Supervisi Bimbingan Dan Konseling. 4(1), 51-59.
- Zhou, X., Wang, H., & Liu, L. (2021). The role of mobile mental health apps in coping with adolescent anxiety: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 21, 100. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03184-0>
- Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatic Medicine*, 33(3), 261-270. <https://doi.org/10.1097/00006842-197105000-00005>