

Edukasi Pencegahan Stres Pasca Perceraian Orang Tua Pada Siswa Di SMA Swasta Mamiyai Al-Ittidayah Medan

Siska Dwi Ningsih^{1*}, Rani Kawati Damanik², Dicky Yuswardi Wiratma³

¹Program Studi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Program Studi Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

³Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medik

*penulis korespondensi : siscadwiningsih@yaboo.co.id

Abstrak. Saat sepasang suami istri memutuskan untuk bercerai disitulah tidak adanya solusi untuk permasalahan rumah tangga yang sedang terjadi. Membina rumah tangga yang harmonis tidak lah mudah. Tidak sedikit pernikahan berakhir dengan perceraian. Perceraian ini tidak hanya berdampak pada pasangan itu sendiri namun juga pada anak-anak. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para siswa dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya edukasi pencegahan stres pasca perceraian orang tua pada remaja di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan. Metode pengabdian masyarakat ini dengan edukasi pada pencegahan stres pada remaja di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab serta menonton video pencegahan stres. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para siswa/siswi untuk lebih mengerti, memahami pengertian stres, sumber penyebab stres dan dampak dari stres yang dialami serta melakukan pencegahan untuk menghindari stres. Diharapkan setelah dilakukan edukasi pencegahan stres ini para siswa/siswi di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan pengetahuannya semakin meningkat.

Abstract. When a husband and wife decide to divorce, there is no solution to the household problems that are occurring. Building a harmonious household is not easy. Not a few marriages end in divorce. This divorce not only has an impact on the couple themselves but also on the children. The aim of this community service is to increase students' knowledge in responding to and understanding the importance of education on preventing stress after parental divorce for teenagers at MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Private High School Medan. This community service method involves education on preventing stress in teenagers at MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan Private High School in the form of lectures and questions and answers as well as watching stress prevention videos. The result of this community service is to increase the knowledge of students to better understand the types of stress and factors. underlying stress and taking precautions to avoid stress. It is hoped that after carrying out this stress prevention education, students at MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan Private High School will increase their knowledge.

Historis Artikel:

Diterima: 12 Januari 2024

Direvisi: 28 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Kata Kunci:

Edukasi, Pencegahan, Stres

PENDAHULUAN

Pernikahan tidak selalu berjalan sesuai rencana, dalam pernikahan tidak jarang ditemui juga batu kerikil dan menyebabkan kandasnya pernikahan. Perbedaan pendapat suami dan istri dalam sebuah rumah tangga tak jarang memunculkan masalah dalam rumah tangga, karena sebuah rumah tangga tidak pernah terlepas dari masalah (Agung, 2008). Masalah yang terjadi dalam sebuah rumah tangga dapat menimbulkan perselisihan dan pertentangan antara suami dan istri. Apabila dua hati tidak lagi bisa bersatu dan dua pikiran tidak lagi bisa sejalan dalam mengatasi masalah yang terjadi dalam sebuah rumah tangga, maka pernikahan yang telah dijalani selama ini bisa berakhir dengan perceraian.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dalam Statistik Indonesia jumlah kasus perceraian di Tanah Air mencapai 447.743 kasus pada 2021, meningkat 53,50% dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus, kasus perceraian tercatat melonjak sepanjang 2017-2019 (Asnida, 2019). Rata-rata perceraian terjadi pada usia pernikahan pada tahun ke 10-17 tahun, dimana pada usia tersebut

pasangan akan merasakan bosan, jenuh sehingga menyebabkan kerenggangan didalam pernikahan (Prakasa, 2017).

Peristiwa perceraian selalu memiliki dampak yang ditimbulkan diantaranya, stres, tekanan, dan menimbulkan perubahan fisik dan mental. Keadaan ini dialami oleh semua anggota keluarga, ayah, ibu, dan anak. Kasus perceraian sering dianggap suatu peristiwa tersendiri dan mengganggu dalam kehidupan keluarga. Anak merupakan korban yang paling terluka ketika orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Anak dapat merasa ketakutan karena kehilangan sosok ayah atau ibu mereka, takut kehilangan kasih sayang orang tua yang kini tidak tinggal serumah. Mereka akan merasa bersalah dan menganggap diri mereka sebagai penyebabnya. Anak yang orang tuanya bercerai cenderung tidak aktif dan kehilangan rasa percaya dirinya. Perceraian bisa menjadi beban tersendiri untuk anak (Harry, 2019).

Dampak perceraian orang tua pada tiap anak berbeda-beda dikarenakan beberapa faktor yang meliputi, usia, jenis kelamin, serta dukungan psikologis dari orang tua ataupun para ahli. Anak dengan usia 12 hingga 19 tahun lebih rentan mengalami stres, dikarenakan pada usia 12 hingga 19 tahun anak memasuki masa remaja, Dimana masa usia remaja merupakan tahapan perkembangan perubahan diri baik secara fisik, pikiran, emosi, kepribadian serta proses menemukan jati diri (Hartini, Stres pada Remaja, 2019).

Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala stres dan kecemasan untuk usia 13-21 tahun mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Nasution, 2007). Stres merupakan gejala awal depresi dan gangguan kesehatan jiwa. Gejala stres seperti mudah

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan. Dari hasil wawancara siswa di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan dari 25 siswa, 18 dari mereka kurang memiliki pengetahuan secara spesifik tentang apa itu stres, factor penyebab stres yang terjadi, ketika ditelusuri apakah kalian pernah mengalami stres seperti mudah marah, cepat tersinggung, mereka mengganggu, anggukkan kepala, namun mereka tidak bisa menyelesaikan masalahnya hanya tetap berdiam diri atau malah sebaliknya dengan memukul temannya. Melalui proses wawancara yang dilakukan sebagian besar tidak mengetahui tentang stres, sfaktor penyebab stress, ciri-ciri stress yangerta dampak stress yang ditimbulkan dari perilaku stres, dan 7 dari mereka bisa memahami tentang stress tetapi belum secara jelas.

Tingginya tingkat stres pada siswa di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap dampak perilaku stress yang dialami. Tingginya tingkat stres dan dampak yang ditimbulkan serta minimnya pengetahuan remaj terkait stres sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Edukasi Pencegahan Stres Pada Siswa di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan”.

METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para remaja di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Edukasi Pencegahan stres”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi Edukasi Pencegahan stres dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pembuatan Video Pencegahan Stres.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para remaja Di SMA Swasta MAMIYAI AL-

ITTIDAYAH Medan terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada siswa agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang edukasi pencegahan stres dalam hal ini pengertian dari stres, factor penyebab stress dampak terjadinya stres serta pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video stres. Tim pengabdian masyarakat juga memutar video agar siswa/siswi mudah mengerti dan memahami tentang stres yang terjadi.

3. Evaluasi

a. Struktur

Siswa yang disiapkan sebanyak 30 orang dengan perantara usia 13-15 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Pencegahan stres di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para siswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, faktor penyebab stres, dampak terjadinya stres serta pencegahannya sehingga siswa mampu memiliki sikap optimis dan percaya diri terhadap dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Rabu, 25 Oktober 2023 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sasarannya adalah siswa/siswi Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 2 orang tim Dosen dari Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan siswa/siswinya untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari stres, sumber penyebab stres, dampak stres serta pencegahannya kemudian dilanjutkan penyajian video tentang stres.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya edukasi pencegahan stres di sekolah disebabkan oleh kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak mendukung untuk kembang tumbuh anak sehingga kebutuhan anak tidak tercukupi.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 30% siswa mengerti dan memahami tentang stres namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa siswa/siswi sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang stres dalam upaya edukasi pencegahan stres di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para guru dan wali murid yang ada di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan.



Gambar (1)

Memaparkan materi tentang “Pengertian Stres, Sumber Penyebab Stres

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi *stres*, dampak yang dialami dari stres, sumber penyebab terjadinya *stres* kepada siswa, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang edukasi pencegahan stres masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

Pengertian Stres

Pengertian stress pada umumnya dianggap sebagai suatu keadaan individu yang dipaksa atau dituntut karena adanya perubahan lingkungan atau dalam diri seseorang yang menimbulkan ketidaknyamanan. Stress merupakan bentuk respon psikologi yang wajar terjadi pada kejadian meningkatnya tekanan kehidupan manusia. Stress timbul sebagai peringatan pada diri jika otak sedang mengalami tekanan yang berlebih. Sesuatu yang baru bagi seseorang dalam kehidupan akan membangkitkan respon stress seseorang, kemudian tubuh dan pikiran bersiap untuk menghadapi rintangan yang sebelumnya tidak diketahui. Respon yang timbul ketika menghadapi stress tersebut dapat berupa emosi positif maupun emosi negatif (Sumampouw, 2018).

Menurut Gibson stress adalah suatu tanggapan penyesuaian, diperantarai oleh perbedaan-perbedaan individual atau proses-proses psikologis, akibat dari setiap tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis maupun fisik berlebihan kepada seseorang. Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu keadaan dimana individu mengalami ketegangan karena individu dihadapkan pada sesuatu atau satu kejadian yang dianggap sebagai suatu ancaman terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis yang bersumber pada kondisi internal maupun lingkungan eksternal yang menuntut penyesuaian dari individu (Wijaya, 2018).

Sumber atau penyebab stress merupakan faktor penekan yang memiliki potensi menciptakan stress (stressor). Menurut Sarafino (dalam M. Barselin, 2018) membedakan sumber- sumber stress yaitu :

1. Sumber – sumber stress di dalam diri seseorang. Kadang-kadang sumber stress itu ada di dalam diri seseorang. Salah satunya melalui penyakit. Tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu. Stress juga akan muncul dalam seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik.
2. Sumber-sumber stress di dalam keluarga

Stress dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti : perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, kehilangan pasangan hidup atau orang yang dicintai, dan lain-lain.

3. Sumber-sumber stress di dalam komunitas dan lingkungan Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stress. Contohnya pengalaman stress anak-anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif, seperti olah raga. Sedangkan beberapa pengalaman stress orang tua bersumber dari pekerjaannya, dan lingkungan yang stressful sifatnya.



Gambar (2)

Pemajaran Materi Tentang Dampak Stres, Pencegahan dan Penanggulangan Stres Pasca Perceraian Orang Tua

Berdasarkan Telemed.ihc.id Ada beberapa dampak emosional akibat perceraian pada anak-anak, yaitu:

1. Stres dan kecemasan

Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua mereka sering merasa stres dan cemas. Ketidakpastian tentang masa depan dan perasaan tidak aman dapat menjadi penyebab utama stres.

2. Perasaan bersalah dan konflik

Banyak anak mengalami perasaan bersalah atas perceraian orang tua mereka, bahkan jika tidak ada kaitan langsung dengan keputusan tersebut. Mereka juga mungkin terlibat dalam konflik antara orang tua.

3. Kesedihan dan kehilangan

Anak-anak sering merasakan kesedihan dan perasaan kehilangan saat hubungan orang tua mereka berakhir. Mereka merindukan kebersamaan dan stabilitas yang dulu mereka miliki.

4. Perubahan perilaku

Beberapa anak mungkin menunjukkan perubahan dalam perilaku mereka setelah perceraian. Ini bisa termasuk penarikan diri, agresi, prestasi akademik yang menurun, atau bahkan peningkatan perilaku kenakalan.

5. Prestasi Akademik Memburuk

Anak-anak dari keluarga yang bercerai tidak selalu berprestasi baik secara akademis. Sebuah penelitian yang diterbitkan pada 2019 di jurnal *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)* menunjukkan bahwa anak dari keluarga yang bercerai cenderung memiliki masalah dengan sekolah. Terutama jika

perceraian terjadi secara tidak terduga oleh anak. Sementara anak-anak dari keluarga yang kemungkinan besar bercerai tidak memiliki hasil yang sama.

6. Masalah kesehatan mental

Perceraian orang tua dapat berkontribusi pada perkembangan masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, atau gangguan perilaku.

7. Melakukan Hal yang Berisiko

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2010, *diJournal of Adolescent Health*, remaja dengan orang tua bercerai lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku berisiko, seperti penggunaan narkoba dan aktivitas seksual dini.

Remaja yang orang tuanya bercerai ketika mereka berusia 5 tahun atau lebih muda berada pada risiko tinggi untuk menjadi aktif secara seksual sebelum usia 16 tahun. Dalam (<https://www.halodoc.com>)

Pencegahan dan Penanggulangan Pasca Perceraian Orang tua :

Sebelum kondisi tersebut semakin memburuk, orang tua perlu melakukan beberapa langkah berikut ini untuk memperbaiki mental anak:

- **Berikan anak kepastian**

Memberitahu anak bahwa Anda dan pasangan akan bercerai tentu tidak semudah membalikkan telapak tangan. Meski anak akan terpukul, Anda tetap perlu menyampaikan informasi tersebut. Anda juga perlu menceritakan secara terbuka tentang perubahan di dalam hidup anak, seperti Anda dan pasangan tidak tinggal serumah, anak akan jarang bertemu dengan salah satu pihak, dan sebagainya.

- **Kasih sayang dan perhatian**

Salah satu hal yang sering terabaikan oleh orang tua adalah memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup untuk anak. Jadi beritahu anak bahwa apapun yang terjadi, Anda dan pasangan tetap akan mencintainya dan menyayangnya sebagai orang tua. Anda juga dapat mengatakan kepadanya bahwa perceraian ini tidak hubungannya dengan dia. Meski tengah dirundung stres setelah bercerai, Anda tetap perlu memberikan kasih sayang dan perhatian kepada anak seperti sediakala.

- **Tanya pendapat anak**

Jika anak sudah cukup paham, Anda dapat menanyakan pendapatnya mengenai perpisahan Anda dan pasangan. Tanyakan apa yang ia rasakan saat ini. Meski anak tidak terlihat sedih, hatinya mungkin saja hancur. Pahami apa yang anak rasakan dan jadilah orang terdekatnya saat anak ingin mencurahkan isi hatinya. Terkadang anak hanya butuh didengarkan.

- **Berikan kegiatan atau momen positif**

Anda mungkin ingin terus-menerus menangis ketika mengingat perceraian yang baru terjadi. Namun ingat, ketidakstabilan emosi pada diri Anda dapat berdampak pada anak. Meski mengalami stres yang teramat dalam, Anda tidak perlu “menyeret” anak ke emosi negatif. Anda dapat memberikan aktivitas positif, seperti mengajak dia melakukan hobinya, atau sekadar berkumpul dengan keluarga besar yang bisa mendukung anak. Perceraian pada orang tua tentu akan menorehkan duka mendalam pada anak. Membesarkan anak setelah bercerai, terlebih tanpa bantuan pasangan, tentu bukan hal mudah. Namun apapun penyebab perceraian Anda dan pasangan, tetaplah memberikan perhatian penuh kepada anak agar kondisi mentalnya tidak terpengaruh.

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara semua pihak, baik guru, staf, maupun siswa yang ada di lingkungan tersebut atau bahkan dengan orang tua siswa. Guru juga sangat berperan penting dalam

menanggulangi atau mencegah terjadinya stress pasca perceraian orang tua di sekolah terutama guru bimbingan dan konseling (konselor) dengan memberikan pencerahan atau edukasi terhadap siswa-siswa agar mereka merasa lebih tenang dan tidak terbebani akibat peristiwa pasca perceraian orang tuanya serta mereka juga merasa bahwa pihak sekolah memperhatikan mereka.

Dengan memberikan penyuluhan edukasi pencegahan stres di SMA Swasta MAMIYAI AL-ITTIDAYAH Medan pada siswa maka memudahkan mereka untuk lebih memahami tentang stress itu sendiri serta menjadikan siswa sadar akan pengalaman yang dialaminya itu membawa dampak yang tidak menyenangkan bagi dirinya dari stress yang dialami.

Hal ini sejalan dengan penelitian Amelia, Agung Tria (2008) yang menunjukkan bahwa dengan pemberian edukasi pencegahan stress pasca perceraian orang tua pada siswa di Sekolah memberi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku stress pada siswa yang signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bagi pihak sekolah atau tim pendidik (guru), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait stres yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada siswa khususnya upaya pencegahan stres seperti edukasi pencegahan stres. Serta mempromosikan edukasi pencegahan stres pada siswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari stress pasca perceraian orang tua pada siswa dan edukasi pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para siswa.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim pendidik yang memahami terkait permasalahan tentang stress pasca perceraian orang tua, seperti dosen psikologi, psikolog, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku stres dan mengurangi dampak dari perilaku stres yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2008). Strategi koping anak dalam mengatasi stres pasca trauma akibat perceraian orang tua .
Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amelia, Agung Tria (2008) *STRATEGI KOPING ANAK DALAM PENGATASAN STRES PASCA TRAUMA AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/842/>
- dr Nadia Oktavia. 2018. Cara Memperbaiki Mental Anak Setelah Perceraian Orang Tua. Diakses 17/01/2024. <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/tips-parenting/cara-memperbaiki-mental-anak-setelah-perceraian-orang-tua>
- dr. Rizal Fadli. 2022. Ini 4 Dampak Perceraian bagi Kesehatan Mental Anak. Diakses 17/01/2024. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-4-dampak-perceraian-bagi-kesehatan-mental-anak>
- Hartini, N. (2019). Stres pada Remaja. *Diambil kembali dari UNAIR.NEWS: https://news.unair.ac.id*
- M. Barselin, .A. (2018). Hubungan stres akademik siswa hasil belajar. *Education: jurnal pendidikan.*
- Prakasa, A. (2017). memasuki usia 10 tahun pernikahan. *Diambil kembali dari Yomamen: http://yomamen.com*
- Sumampouw, N. (2018). Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan. *Jurnal Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI.*
- Telemed.ihc.id. Dampak Perceraian Orang Tua. Akses 14-01-2024. <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-1053-Dampak-Perceraian-Orang-Tua-Terhadap-Kesehatan-Mental-Anak.html>
- Wijaya, Y. D. (2018). Manajemen Stres . *Universitas Esa Unggul*