

HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DENGAN PEMILIHAN STRATEGI *COPING STRESS* SISWA BAITUL AZIZ

Li Ulin Nuha¹⁾, Ika Sandra Dewi²⁾ Dina Hidayati Hutasuhut³⁾ Khairina Ulfa Syaimi⁴⁾

¹⁾Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
email: liulinnuha@umnaw.ac.id

²⁾Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
email: ikasandradewi@umnaw.ac.id

³⁾Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
email: dinahidayatihts@umnaw.ac.id

⁴⁾Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
email: khairinaulfa@umnaw.ac.id

Artikel histori:

Submit: 13 Juni 2025

Revisi: 20 Agustus 2025

Diterima: 8 Oktober 2025

Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

Self Awareness,

Coping Stress,

Siswa Sekolah Menengah Atas

Korespondensi:

liulinnuha@umnaw.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara kesadaran diri (*self awareness*) dengan pemilihan strategi *coping stress* pada siswa kelas XI SMAS Baitul Aziz tahun ajaran 2024/2025. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 42 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen pengumpulan data berupa angket *self awareness* dan *coping stress* dengan skala Likert, yang sebelumnya telah melalui uji validitas dan reliabilitas, masing-masing memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,659 dan 0,829. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self awareness* dan pemilihan strategi *coping stress* dengan nilai $r = 0,521$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi sebesar 27,2% menunjukkan bahwa *self awareness* memiliki kontribusi dalam menentukan strategi *coping stress* yang dipilih siswa, sedangkan sisanya 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, dukungan sosial, pengalaman pribadi, dan latar belakang budaya. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan kesadaran diri dalam membantu siswa memilih strategi yang tepat dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang dirancang untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pendidikan tidak hanya sebatas penyampaian pengetahuan, melainkan juga membentuk kepribadian, menumbuhkan kecerdasan emosional, serta membekali peserta didik dengan nilai-nilai moral untuk kehidupan bermasyarakat (Raharjo et al., 2023). Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai bagian dari pendidikan menengah memegang peranan penting dalam mempersiapkan siswa menghadapi jenjang pendidikan yang lebih tinggi maupun dunia kerja. Fungsi SMA mencakup pengembangan intelektual, keterampilan hidup, sikap sosial, dan kesiapan emosional siswa agar mampu berkontribusi secara positif di masyarakat (Wijaya & Rachman, 2017). Oleh karena itu, SMA tidak hanya berperan sebagai lembaga akademik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan kedewasaan emosional peserta didik.

Namun, masa SMA juga bertepatan dengan masa remaja, yakni periode perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Masa ini sering kali ditandai dengan munculnya tantangan psikologis, salah satunya adalah stres. Remaja mulai mengeksplorasi identitas diri dan dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta ketidakpastian masa depan. Kombinasi antara tuntutan pembelajaran dan proses pencarian jati diri kerap menimbulkan stres yang signifikan, dan jika tidak dikelola secara tepat, dapat mengganggu kesejahteraan psikologis siswa (Purnomosidi et al., 2023). Stres tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan bersosialisasi, bahkan kualitas tidur siswa.

Fenomena stres di kalangan siswa semakin menjadi perhatian dalam dunia pendidikan. Beban akademik, persiapan ujian, adaptasi lingkungan baru, hingga tekanan untuk segera lulus dapat memicu gangguan psikososial (Surya et al., 2023). Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi siswa memiliki keterampilan *coping stress*—yaitu kemampuan untuk menghadapi dan mengelola tekanan secara konstruktif (Simamora & Rahma, 2022). Coping stress terbagi menjadi dua bentuk utama, yakni *problem-focused coping* yang menekankan pada pemecahan masalah, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi akibat stresor (Lazarus & Folkman dalam Hatunoglu, 2020). Kedua strategi ini dapat digunakan sesuai konteks stres yang dihadapi individu.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi efektivitas pemilihan strategi coping adalah *self-awareness* atau kesadaran diri. Self-awareness merupakan kemampuan seseorang untuk memahami kondisi internal seperti pikiran, emosi, serta perilaku, dan menyadari dampaknya terhadap diri dan lingkungan (Budiman & Santosa, 2024). Siswa yang memiliki tingkat self-awareness tinggi cenderung mampu mengenali tekanan yang dirasakan dan memilih strategi coping yang lebih adaptif. Dalam konteks pendidikan, hal ini sangat penting agar siswa tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga mampu menjaga stabilitas emosionalnya.

Penelitian oleh Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa stres akademik berdampak besar terhadap kesejahteraan mental siswa, seperti gangguan kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi dan motivasi. Kurangnya keterampilan dalam mengelola stres dapat memicu gangguan emosional yang berpengaruh langsung terhadap relasi sosial dan kinerja akademik siswa. Maka dari itu, siswa perlu diberdayakan dengan kemampuan mengenali dirinya dan mengelola tekanan dengan tepat.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMAS Baitul Aziz, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami stres yang bersumber dari beban akademik maupun tekanan sosial. Namun, sebagian besar dari mereka belum mampu mengelola stres dengan strategi yang tepat dan cenderung menggunakan cara-cara yang kurang adaptif. Pengetahuan mereka mengenai teknik coping yang efektif pun masih terbatas. Selain itu, terlihat bahwa siswa dengan self-awareness tinggi lebih mampu mengenali tekanan yang dihadapi dan menunjukkan respons coping yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara self-awareness dan strategi coping stress. Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Self Awareness dengan Pemilihan Strategi Coping Stress pada Siswa Kelas XI SMAS Baitul Aziz Tembung." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana tingkat self-awareness memengaruhi pemilihan strategi coping pada siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam perencanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, guna mendukung peningkatan self-awareness serta keterampilan menghadapi stres secara adaptif dan efektif. Pemahaman ini penting untuk menunjang keberhasilan belajar dan kesejahteraan psikologis siswa selama masa remajanya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self awareness dengan pemilihan strategi coping stress pada siswa. Penelitian dilakukan di SMAS Baitul Aziz, Tembung, Sumatera Utara pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI dengan jumlah sampel sebanyak 42 orang yang ditentukan melalui teknik simple random sampling. Teknik ini dipilih karena setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2020). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen angket skala Likert, yaitu angket self awareness dan angket coping stress. Instrumen self awareness terdiri dari 31 butir pernyataan valid berdasarkan indikator pemahaman, pengharapan, dan penilaian diri sebagaimana dijelaskan oleh Edmawati et al. (2024). Sementara itu, instrumen coping stress terdiri dari 34 butir pernyataan valid yang mengacu pada dua strategi utama coping menurut Lazarus dan Folkman dalam Candra et al. Menurut Arikunto dalam Andini dan Syaimi (2022) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan atau kesahihan sesuatu instrumen. (2017), yakni problem-focused coping dan emotion-focused coping. Setiap pernyataan memiliki empat pilihan jawaban: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1), dengan pembalikan skor pada item negatif.

Self awareness didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali pikiran, perasaan, serta perilakunya dan memahami dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain (Budiman & Santosa, 2024; Hafizha, 2022). Adapun coping stress merujuk pada strategi yang digunakan siswa untuk mengelola stres, baik melalui pendekatan pemecahan masalah maupun pengaturan emosi (Umjani et al., 2022; Pratiwi et al., 2024). Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 23 melalui tiga tahap, yaitu uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linier, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan tingkat signifikansi 0,05. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) digunakan

untuk mengetahui besarnya kontribusi *self awareness* terhadap strategi coping stress yang dipilih oleh siswa.

Hasil Penelitian

Teknik analisis data merupakan metode yang dilakukan terhadap data, yang berupa penyajian, manipulasi pengelolaan dengan menggunakan rumus, pengujian maupun penafsiran. (Klarisa dan Dewi, 2022). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi sederhana menggunakan uji Pearson Product Moment. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		self awareness	<i>coping stress</i>
N		42	42
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	107.64	100.98
	Std. Deviation	11.911	11.469
Most Extreme Differences	Absolute	.123	.117
	Positive	.089	.117
	Negative	-.123	-.115
Test Statistic		.123	.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.115 ^c	.163 ^c

a. Test distribution is Normal.

Saragih dan Fitriani (2022) menjelaskan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal jika nilainya lebih besar ($>$) dari 0,05. Sebaliknya, jika data lebih kecil ($<$) dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berdasarkan Tabel 1, nilai signifikansi *self awareness* adalah 0,115 dan *coping stress* adalah 0,163, keduanya lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

Uji Linearitas

Menurut Oktaviana dan Dewi (2023), jika nilai *sig. deviation from linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah linear. Sebaliknya, jika nilai *sig. deviation from linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah tidak linear. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara *self awareness* dengan *coping stress* bersifat linier. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>copin</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	3793.426 1466.431	164.932 1466.431	1.856 16.502	.092 .001
<i>stres</i>		Deviation from Linearity	2326.995	105.773	1.190	.357
<i>self awar</i>		Within Groups	1599.550	88.864		
<i>enes</i>		Total	5392.976	41		

Uji Korelasi Sederhana

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk melihat hubungan antara self awareness dan coping stress. Hasilnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

		self awareness	<i>coping stress</i>
self awareness	Pearson Correlation	1	.521**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	42	42
<i>coping stress</i>	Pearson Correlation	.521**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	42	42

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $0.000 < 0.05$, dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.521. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara self awareness dan coping stress. Nilai korelasi 0.521 termasuk dalam kategori sedang menurut interpretasi Sugiyono (2022).

Uji Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui besarnya kontribusi self awareness terhadap coping stress, dilakukan uji koefisien determinasi sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi X dan Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,521 ^a	,272	,254	9,908

Nilai R Square = 0,272 menunjukkan bahwa self awareness berkontribusi sebesar 27,2% terhadap pemilihan strategi coping stress, sedangkan 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan lingkungan.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis Pearson Product Moment, bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *self awareness* dan pemilihan strategi *coping stress* pada siswa kelas XI SMAS Baitul Aziz Tahun Ajaran 2024/2025. Berdasarkan analisis menggunakan SPSS versi 23, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,521 dengan signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi tingkat *self awareness* siswa, semakin baik pula strategi coping yang dipilih, baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Menurut interpretasi Sugiyono (2020), nilai korelasi ini termasuk dalam kategori hubungan sedang, namun cukup bermakna untuk menyatakan bahwa *self awareness* merupakan salah satu faktor penting dalam pemilihan strategi coping. Nilai signifikansi yang sangat kecil (di bawah 0,05) juga menguatkan bahwa hubungan ini valid secara statistik dan bukan terjadi secara kebetulan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Gabrielle et al. (2022) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *self awareness* dan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun variabel dependen berbeda, keduanya berkaitan erat karena ketidakmampuan mengelola stres berpotensi memicu gangguan psikologis. Perbedaan mencolok terletak pada karakteristik sampel; penelitian ini dilakukan pada siswa SMA dengan rentang usia 16–17 tahun, sementara Gabrielle meneliti mahasiswa yang menghadapi tekanan tugas akhir dan transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini juga diperkuat oleh teori Budiman dan Santosa (2024) yang menyatakan bahwa *self awareness* adalah fondasi dari kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi mampu mengenali dan mengevaluasi emosi, serta mengambil keputusan yang tepat dalam merespons stres. Dalam konteks ini, teori *coping stress* dari Lazarus dan Folkman (dalam Hatunoglu, 2020) menjelaskan dua jenis strategi coping: *problem-focused* dan *emotion-focused*, yang pemilihannya sangat bergantung pada tingkat kesadaran diri individu. Lebih lanjut, analisis determinasi menunjukkan bahwa *self awareness* menyumbang 27,2% terhadap pemilihan strategi *coping stress*, sementara 72,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, energi, dukungan sosial, serta sumber daya pribadi dan lingkungan, sesuai teori Lazarus dan Folkman.

Dengan demikian, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self awareness* dan strategi *coping stress*. Siswa dengan tingkat kesadaran diri tinggi cenderung memilih strategi yang lebih sehat dan adaptif. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam merancang program pengembangan *self awareness* guna membantu siswa mengelola tekanan hidup secara lebih efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self awareness* (kesadaran diri) dengan *pemilihan strategi coping stress* pada siswa kelas XI SMAS Baitul Aziz Tahun Ajaran 2024/2025. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi Product Moment Pearson, yang menghasilkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,521 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak hanya bersifat positif (semakin tinggi *self awareness*, semakin adaptif *coping stress* yang digunakan), tetapi juga signifikan secara statistik karena nilai *p* < 0,05. Artinya, hasil ini bukan terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki dasar yang kuat secara ilmiah.

Temuan ini memperkuat asumsi bahwa siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengenali perasaan, pikiran, dan kondisi stres yang mereka alami, serta dapat memilih strategi penanganan stres yang lebih efektif dan konstruktif. Dalam konteks ini, *self awareness* menjadi fondasi penting bagi pengambilan keputusan siswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan sosial yang umum terjadi pada masa remaja. Semakin sadar seseorang akan apa yang mereka rasakan dan hadapi, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk bertindak secara rasional dan menghindari respons negatif yang merugikan diri sendiri.

Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2020), nilai korelasi sebesar 0,521 tergolong dalam kategori hubungan sedang. Meskipun tidak sangat kuat, hubungan ini cukup bermakna dan dapat dijadikan acuan bahwa *self awareness* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap strategi coping yang digunakan siswa.

Lebih lanjut, hasil perhitungan koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel *self awareness* memberikan kontribusi sebesar 27,2% terhadap pemilihan strategi coping stress. Artinya, sekitar seperempat dari variasi dalam pemilihan strategi coping stress dapat dijelaskan oleh seberapa tinggi tingkat kesadaran diri siswa. Sementara itu, sisanya sebesar 72,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kondisi fisik dan energi, dukungan sosial dari keluarga dan teman, pengalaman masa lalu, kepribadian, serta sumber daya material. Hal ini menunjukkan bahwa coping stress merupakan hasil dari interaksi kompleks berbagai faktor psikologis dan lingkungan.

Penemuan ini konsisten dengan teori Lazarus dan Folkman (dalam Hatunoglu, 2020), yang menyatakan bahwa strategi coping terbagi menjadi dua jenis, yaitu problem-focused coping (berfokus pada solusi masalah) dan emotion-focused coping (berfokus pada pengelolaan emosi). Keduanya memerlukan tingkat kesadaran diri yang baik agar individu dapat memilih strategi yang sesuai dengan situasi stres yang dihadapi. Oleh karena itu, *self awareness* menjadi aspek penting dalam membantu siswa menentukan pendekatan yang tepat, baik itu untuk menyelesaikan permasalahan secara langsung maupun untuk mengatur emosinya agar tetap stabil.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menjawab rumusan masalah, tetapi juga mempertegas pentingnya peran *self awareness* dalam meningkatkan kapasitas siswa untuk menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat. Hal ini menjadi landasan penting bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk merancang program yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri sebagai bagian dari layanan BK. Program ini diharapkan mampu mendorong siswa agar lebih mengenal dirinya, memahami stres yang mereka alami, dan mampu meresponsnya

dengan strategi yang efektif, sehingga kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka tetap terjaga.

Referensi

- Andini, R., & Syaimi, K. U. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Siswa MTS SKB 3 Menteri Sei Tontong Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 88-99.
- Budiman, F., & Santoso, M. (2024). Hubungan antara self awareness dan disiplin rohani pada mahasiswa teologi. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 193–197.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi: Landasan keilmuan dan praktik keperawatan jiwa*. CV. Andi Offset.
- Edmawati, M. D., Ramadhan, M. A., Barlamam, M. R. B., Helmiah, A. S., Afifah, N., Miastari, Y., Zohiru, M., & Fatimah, M. N. (2024). *Mengenal diri sendiri: Psikologi untuk kehidupan lebih baik*. Nas Media Pustaka.
- Hasanah, B. U., Hambali, I. M., & Setiyowati, A. J. (2024). Layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan self-awareness siswa di sekolah inklusi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 686–700.
- Hatunoglu, B. Y. (2020). Stress coping strategies of university students. *Kıbrısh Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(5), 1320–1336.
- Helmalia, P., & Asyah, N. (2022). Hubungan Self Management Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan TA 2021/2022. *Cybernetics: Journal Education Research and Social Studies*, 74-87.
- Husna, R., & Hidayati, D. (2024). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KEMATANGAN KARIR SISWA SMK NEGERI 1 PERBAUNGAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023. *INDOPEDIA Inovasi Pembelajaran dan Pendidikan*, 2(1), 153- 167.
- KLARISA, I. S. D. (2022). Pengaruh Layanan Informasi Teknik Discussion Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa di SMK Satria Dharma Tahun Ajaran 2021/2022. *Ability: Journal of Education and social Analysis*, 98-115.
- Oktaviana, F., & Dewi, I. S. (2023). Pengaruh Media sosial Terhadap Kontrol diri Siswa Kelas VIII di MTs Al Ikhlasiyah Sei Buluh, *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 3(1), 14-25.
- Pratiwi, N. W. P., Damayana, I. W. D., & Dewi, N. N. A. I. (2024). Coping stress konflik peran perempuan Hindu etnis Bali di Desa Sanur Kauh. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 3(2), 251–258.
- Purnomasidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Pratama, S., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri pada siswa smk melati perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Cybernetics: journal education research and social studies*, 88-103.

- Raharjo, R., Jayadiputra, E., Husnita, L., Rukmana, K., Wahyuni, Y. S., Nurbayani, N., Salamah, S., Sarbaitinil, S., Nazmi, R., Djakariah, D., & Mahdi, M. (2023). *Pendidikan karakter: Membangun generasi unggul dan berintegritas* (hal. 176). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Saragih, N. A., & Fitriana, E. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Pelecehan Verbal Pada Guru. *Bimbingan: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19 (01), 36-45.
- Silalahi, N. B., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokratinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 78-84.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, B. N., & Dewi, I. S. (2025). PENGARUH PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK TERHADAP BERPIKIR KREATIF SISWA SMA MUHAMMADIYAH KP PON. DIDAKTIK: *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(01), 212-219.
- Umjani, N., Hidayati, F., & Lestari, D. (2022). *Coping stress dan kesehatan mental siswa*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijaya, F., & Rachman, A. (2017). Ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri Kabupaten Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 232–235.
- Wijaya, Y., & Dewi, I. S. (2022). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Kreativitas Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pantan Cuaca Tahun Ajaran 2021/2022. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 107-114.