

**PENERAPAN *COLOR THERAPY* (*TERAPI WARNA*) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI KECEMASAN DI SMPN 1 LOCERET
KABUPATEN NGANJUK
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep)
Pada Program Studi D-III Keperawatan**



**Oleh:
SALMA NURIN NAYA
NPM:2325050007**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026**



Tugas Akhir Oleh:

SALMA NURIN NAYA
NPM: 2325050007

Judul:

**PENERAPAN *COLOR THERAPY* (*TERAPI WARNA*) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI KECEMASAN DI SMPN 1 LOCERET
KABUPATEN NGANJUK
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

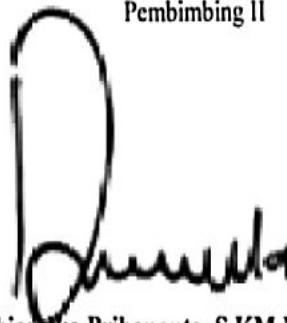
Tanggal: 22 Juni 2026

Pembimbing I



Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.M.Kes.
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM.
NIDN. 0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh:

SALMA NURIN NAYA

NPM: 2325050007

Judul:

**PENERAPAN *COLOR THERAPY* (*TERAPI WARNA*) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI KECEMASAN DI SMPN 1 LOCERET
KABUPATEN NGANJUK
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal : 24 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M. Kes

2. Penguji I : Muhammad Mudzakkir, S.Kep, M. Kep

3. Penguji II : Dhian Ika Prihananto, S.KM., M. KM

Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or

NIDN.F0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salma Nurin Naya
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 23 Maret 2005
NPM : 2325050007
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/D3 Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juni 2026



Salma Nurin Naya
NPM. 2325050007

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Semua orang mempunyai rute hidupnya masing-masing kamu tidak tertinggal oleh siapapun, dan kamu tidak mendahului sipapun.

PERSEMBAHAN :

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan proposal tugas akhir ini dengan tepat waktu.
2. Kepada cinta pertama dan panutan ku.Bpk Rokhani dan pintu surgaku ibunda Sri Masriah.terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan.Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan.namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar A.Md.Kep. semoga bapak ibuk sehat, panjang umujr dan bahagia selalu.
3. Kepada adik saya tersayang Nadya Firza Adsyla yang meluangkan waktu untuk membantu saya, dan mendengarkan segala keluhan kesah selama ini.
4. Kepada Elrico Iffat Ramadhan, terimakasih atas dukungan, perhatian, dan semangat yang senantiasa di berikan selama proses penyusunan karya tulis ini.
5. Kepada teman grub NAKES 26 terima kasih selalu bersedia mengulurkan tangan serta bahunya untuk saya berkeluh kesah.

6. Norma Risnasari, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 dan Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.KM, selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penulisan tugas akhir saya. Terima kasih atas semua nasihat dan masukan yang telah diberikan pada saya.
7. Seluruh bapak dan ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khusus-nya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Sti D-III Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.
8. Dan semua pihak yang tdak dapat disebutkan satu persatu yang selalu senantiasa mendoakan saya.
9. *Last but not* terimakasih untuk Salma Nurin Naya, diri saya sendiri yang telat bekerja keras dan berjuang sejauh ini mampu mengendalikan diri dari bebebrapa tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah (KTI) ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri

ABSTRAK

Salma Nurin Naya. Penerapan *Color Therapy* (Terapi Warna) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk, Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri, 2026

Stres dan kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi akibat tekanan akademik, perubahan psikologis, serta tuntutan perkembangan pada masa remaja. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, dan aktivitas sehari-hari siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Color Therapy* (Terapi Warna) di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah 3 remaja yang mengalami kecemasan sedang. Intervensi dilakukan melalui kegiatan mewarnai selama beberapa sesi sesuai prosedur penelitian. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada ketiga subjek sesudah diberikan *Color Therapy* (Terapi Warna). Sebelum intervensi, subjek berada pada kategori stres berat dengan skor stres masing-masing 18, 15, dan 18. Setelah diberikan terapi, tingkat stres menurun menjadi kategori ringan dengan skor masing-masing 4, 5, dan 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Color Therapy* (Terapi Warna) dapat membantu menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan. Rekomendasi dari penelitian ini agar *color therapy* (terapi warna) dapat di terapkan sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana di sekolah untuk membantu menurunkan tingkat stres, serta dapat di kembangkan lebih lanjut oleh peneliti berikutnya.

Kata Kunci: *Color Therapy*, Stres, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

Salma Nurin Naya. The Application of Color Therapy to Reduce Stress Levels in Adolescents Experiencing Anxiety at SMPN 1 Loceret, Nganjuk Regency, Final Project, D-III Nursing Program, Faculty of Health Sciences and Sciences, UN PGRI Kediri, 2026

Stress and anxiety in adolescents are common mental health issues resulting from academic pressure, psychological changes, and developmental demands during adolescence. These conditions can affect students' concentration, motivation to learn, and daily activities. This study aims to determine the level of stress in adolescents experiencing anxiety before and after the implementation of Color Therapy at SMPN 1 Loceret, Nganjuk Regency. This study employs a descriptive design with a case study approach. The research subjects were 3 adolescents experiencing anxiety based on the results of an assessment using the research instrument. The intervention was conducted through coloring activities over several sessions in accordance with the research procedures. Data were collected through observation, interviews, and measurements of stress levels before and after the intervention. The results showed a decrease in stress levels among all three subjects after receiving Color Therapy. Before the intervention, the subjects were in the severe stress category with stress scores of 18, 15, and 18, respectively. After receiving the therapy, stress levels decreased to the mild category with scores of 4, 5, and 4, respectively. These results indicate that Color Therapy can help reduce stress levels in adolescents experiencing anxiety. The recommendation from this study is that Color Therapy be implemented as a simple non-pharmacological intervention in schools to help reduce stress levels, and that it be further developed by future researchers.

Keywords: Color Therapy, Stress, Anxiety, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan yang selalu memberi motivasi dan memberikan dukungannya kepada mahasiswanya.
4. Norma Risnasari, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan, motivasi serta dukunganya sehingga proposal tugas akhir ini terselesaikan.
5. Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan serta motivasi.
6. Iik Yuriani, S.Pd selaku kepala sekolah SMPN 1 Loceret yang telah memberikan ijin penelitian
7. Responden yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua. Amin

Kediri, 14 Januari 2026

Salma Nurin Naya
NPM: 2325050007

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum:.....	3
2. Tujuan Khusus:.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Konsep Kecemasan.....	4
1. Definisi Kecemasan.....	4
2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	4
3. Gejala Kecemasan Pada Remaja.....	5
4. Dampak Kecemasan.....	6
5. Patofisiologi Kecemasan.....	6
6. Pathway Kecemasan.....	7
7. Penatalaksanaan Kecemasan.....	8



8. Tingkat Kecemasan.....	9
B. Konsep Stres.....	9
1. Definisi Stres.....	9
2. Definisi Stres Akademik.....	10
3. Faktor Faktor Penyebab Stres.....	10
4. Dampak Stres.....	10
5. Patofisiologi Stres.....	11
6. Pathway Stres.....	12
7. Penatalaksanaan Stres.....	12
8. Hubungan Stres dan Kecemasan.....	13
9. Skala Stres Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21).....	14
C. Konsep <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	16
1. Definisi <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	16
2. Manfaat <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	16
3. SOP <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	17
4. Jenis Jenis <i>Color Therapy</i> (Terapi warna) Dan Fungsinya.....	18
5. Mekanisme Kerja.....	18
D. Konsep Remaja.....	19
1. Definisi Remaja.....	19
2. Tahap Remaja.....	19
3. Permasalahan Remaja.....	20
4. Tugas Perkembangan Remaja.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Subyek Penelitian.....	22
C. Fokus Studi.....	22
D. Definisi Operasional.....	23
E. Lokasi Dan Waktu.....	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	24
1. Wawancara.....	24
2. Observasi.....	24

3. Pengisian Lembar Kuesioner.....	25
H. Langkah Pengumpulan Data.....	25
I. Teknik Analisa Data.....	25
J. Penyajian Data.....	25
K. Etika Penelitian.....	25
1. Persetujuan setelah penjelasan (<i>informed consent</i>).....	26
2. Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	26
3. Tanpa paksaan (<i>non-coercion</i>).....	26
4. Keadilan (<i>justice</i>).....	26
5. Prinsip beneficence dan non-maleficence.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian.....	27
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	27
2. Gambaran Subjek Penelitian.....	27
3. Pemaparan Fokus Studi.....	28
B. Pembahasan.....	30
1. Tingkat Stres Sebelum Diberikan <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	30
2. Tingkat Stres Setelah Diberikan <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	32
C. Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
1. Bagi Responden (siswa).....	35
2. Bagi Pihak Sekolah.....	36
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kuesioner Dass 21.....	14
Tabel 2.2 Sop therapy warna.....	17
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	13
Tabel 4.1 Tingkat Stres Sebelum <i>Color Therapy (Terapi Warna)</i>	28
Tabel 4.3 Tingkat Stres Setelah <i>Color Therapy (Terapi Warna)</i>	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Phatway Kecemasan	7
Gambar 2.2 Phatway Stres	12
Gambar 4.1 Hasil tingkat Stres sebelum <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	29
Gambar 4.2 Hasil Tingkat Stres Sesudah <i>Color Therapy</i> (Terapi Warna).....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi

Lampiran 2. Surat Izin

Lampiran 3. Surat Balasan

Lampiran 4. Lembar Permohonan Responden

Lampiran 5. Kuesioner

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang dapat menimbulkan tekanan emosional, seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta proses pencarian identitas diri (Santrock, 2018). Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah psikologis, salah satunya adalah stres dan kecemasan.

Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan dalam mengatasinya. Stres dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang (Compas et al., 2021). Menurut Stuart (2016), tingkat stres dapat dikategorikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan ditandai dengan perasaan tegang atau khawatir yang masih dapat dikendalikan. Stres sedang mulai memengaruhi konsentrasi dan kondisi emosional individu. Sementara itu, stres berat dapat mengganggu fungsi sosial, pola tidur, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius serta memengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar remaja (PPNI, 2018; Pertiwi, Moeliono, & Kendhawati, 2022).

Masalah stres dan kecemasan pada remaja telah menjadi perhatian di berbagai negara. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan dan stres sebagai masalah yang sering ditemukan (WHO, 2025). Di Indonesia, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun

2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% atau 15,5 juta remaja usia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental (I-NAMHS, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Moeliono, dan Kendhawati (2022) juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat stres pada kategori sedang hingga berat. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk terhadap 22 siswa, ditemukan 7 siswa mengalami stres dan kecemasan, sedangkan 15 siswa tidak mengalami gejala tersebut. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah stres dan kecemasan juga ditemukan pada lingkungan sekolah dan memerlukan perhatian khusus.

Secara fisiologis, stres terjadi ketika individu menghadapi stresor yang berasal dari lingkungan akademik, sosial, maupun keluarga. Stresor tersebut akan memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) yang menyebabkan peningkatan pelepasan hormon kortisol dan adrenalin (McEwen & Akil, 2020). Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan kesehatan mental lainnya (Stuart, 2016; McEwen & Akil, 2020). Dampak jangka panjang dari stres yang tidak tertangani dapat memengaruhi fungsi sosial, prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja adalah melalui intervensi nonfarmakologis. Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), penatalaksanaan stres dan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi relaksasi dan terapi komplementer (PPNI, 2018). Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah Color Therapy (terapi warna). Color Therapy merupakan metode terapi yang memanfaatkan warna untuk memberikan efek psikologis dan fisiologis tertentu pada individu. Warna-warna tertentu seperti biru dan

hijau diketahui dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan ketenangan, serta membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Sari, 2019; Pane et al., 2020). Selain itu, terapi warna mudah diterapkan, aman, tidak invasif, dan sesuai dengan karakteristik remaja yang menyukai aktivitas kreatif (Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai "Penerapan Color Therapy (Terapi Warna) untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja yang Mengalami Kecemasan di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *Color Therapy* (terapi warna)?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Mengetahui tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *Color Therapy* (Terapi Warna) pada remaja di SMPN 1 Loceret.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan *Color Therapy* (Terapi Warna).
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja yang mengalami kecemasan setelah dilakukan *Color Therapy* (Terapi Warna).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya terkait dengan intervensi non-farmakologis seperti *Color Therapy* (Terapi Warna) dalam menangani stres dan kecemasan pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Memberikan alternatif cara sederhana dan menyenangkan untuk mengelola stres secara mandiri.

b. Bagi Sekolah

Menjadi dasar dalam merancang program atau kegiatan pendampingan psikologis bagi siswa yang mengalami tekanan emosional.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam penelitian lanjutan terkait

DAFTAR PUSTAKA

- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas Dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V7i1.6196>
- Bancin, D. R. , S. F. , & A. S. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1).
- Ernawati, L. , & R. D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik. *Jurnal Empati*, 4(4).
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Bahasa Indonesia)*.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubini, A., Pebriana, H. P., & Karim, R. A. (2023). *No Title* (A. 3 Rahmawati, Ed.). Mitra Cendekia Media.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Tahunan Kesehatan Jiwa Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, R. P. , & W. S. (2020). Kecemasan Pada Remaja: Penyebab Dan Dampaknya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).
- Mellani, N. P. L. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*. Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Najla, A. N. (2020). *Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja*.
- Pihasniwati, & Ambarwati, R. (2017). DINAMIKA RESILIENSI REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN ORANG TUA. *Psikologika*, 22(1). <http://www.jogja.tribunnews.com>
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*.
- Prasetyawan, A. B. , & A. J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2).
- Rahayu, R. A. , K. S. , & B. I. S. (2021). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Researchgate*.
- Riza, S., Desreza, N., Asnawati, Sudiyanto, H., Andrio, Osuke Komazawa, Ni Wayan Suriastini, Endra Dwi Mulyanto, Ika Yulia Wijayanti, Maliki, D. D. K., Statistik, B. P., Muszalik, M., Dijkstra, A., Kdziora-Kornatowska, K., Zielińska

- Wiczowska, H., Kornatowski, T., Ritonga, N. L., Marlita, L., Saputra, R., Yamin, M., Susyanti, S., Nurhakim, D. L., Syamsidar, ... Indrawati, L. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *BMC Public Health*, 5(1), 1–11.
- Rohmah, N. R. , & M. M. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Stres. *Journal Of Islamic Education And Management*, 5(1).
- Satyaputra, A. , W. D. , & N. E. (2023). Effect Of Chromotherapy On The Anxiety Level In The Patients Undergoing Endodontic Treatment: A Randomized Clinical Trial. *Journal Of Clinical And Experimental Dentistry*, 15(1).
- Silooy, M., & Sari Dewi, A. R. (2022). Mental Accounting: Investors Create Different Accounts For Dividends And Capital Gains. *JER: Jurnal Economic Resources*, 5(2), 272–278.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing* . St. Louis: Elsevier.
- Supartini, Y. , S. D. , & A. T. R. (2022). *Kesehatan Jiwa Dan Psikiatri: Teori Dan Praktik Keperawatan*. Media Sains Indonesia.
- Suwandi, D. , T. T. , &Yudanari, A. (2019). *Color Therapy (Terapi Warna)Sebagai Metode Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Hawari, D. (2017). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. (Edisi Ke-2). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal* (Edisi Ke-9, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Suliswati, Payapo, T. A., Maruhawa, J., Sianturi, Y., & Sumijatun. (2019). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Rohmah, N. (2024). Stres Pada Remaja: Faktor Penyebab Dan Strategi Penanganan. *Journal Of Islamic Education And Management*, 5(1), 45–58.
- Wardani, R. K. (2023). Gejala Kecemasan Fisik Dan Perilaku Pada Remaja Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia*, 4(2), 78–90.
- Wahyuni, S. (2022). Mekanisme Kerja Terapi Warna Terhadap Emosi Dan Suasana Hati. *Jurnal Keperawatan Komplementer*, 3(1), 12–22.