

**PENERAPAN TERAPI OKUPASI MENYULAM (SULAM BENANG)
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
DI SMK IT AL MUBAROK KRAS KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

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



Oleh:
DIAH ANGGRAINI
NPM : 2325050015

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

Tugas Akhir oleh :

DIAH ANGGRAINI
NPM : 2325050061

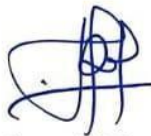
Judul :

**PENERAPAN TERAPI OKUPASI MENYULAM (SULAM BENANG)
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
DI SMK IT AL MUBAROK KRAS KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan 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



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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir oleh :

DIAH ANGGRAINI
NPM : 2325050015

Judul

**PENERAPAN TERAPI OKUPASI MENYULAM (SULAM BENANG)
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
DI SMK IT AL MUBAROK KRAS KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

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

2. Penguji 1 : Muhammad Mudzakkir, M.Kep

3. Penguji 2 : Dhian Ika Prihananto, S.KM.,M.KM


Ar. Ahmad Muhamm. M. Or
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diah Anggraini
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Kediri, 14 Januari 2005
NPM : 2325050015
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, 06 Mei 2026
Yang menyatakan,



Diah Anggraini
NPM 2325050015

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Berproses Dengan Ikhlas, Jatuh Bangun Ku Adalah Bagian Dari Rencana Allah”

PERSEMBAHAN:

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan dan rahmat yang telah diberikan kepada peneliti. Selesaiannya penulisan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari dukungan orang – orang dan do’a restu serta tak bosan – bosannya memberikan semangat. Karya tulis ilmiah ini peneliti persembahkan untuk :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu
2. Kepada kedua orang tua saya tercinta Bapak Nur Shoib dan Ibu Puji Rahayu terimakasih sebesar – besarnya atas segala usaha, doa dan dukungan yang telah diberikan untuk penulis selama ini.
3. Terimakasih para dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri dan khususnya kepada dosen pembimbing Norma Risnasari, S.Kep.Ns, M.Kes dan Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM yang telah membimbing dan mengarahkan dari awal mengerjakan sampai terselesainya karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh rekan seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya, terimakasih untuk seluruh bantuan, waktu, *support* dan kebaikan yang diberikan ke penulis selama ini.

Akhir kata, penulis dapat menyadari tanpa Ridho Allah SWT, serta bantuan, dukungan, motivasi dari seluruh pihak KTI ini dapat terselesaikan. Penulis ucapkan banyak – banyak terimakasih dan semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. *Aamiin*

ABSTRAK

Diah Anggraini. Penerapan terapi okupasi menyulam (sulam benang) untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri, Karya Tulis Ilmiah, Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Stres pada remaja merupakan masalah yang sering terjadi akibat tuntutan akademik, tekanan lingkungan, dan perubahan emosional yang dialami selama masa perkembangan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres adalah terapi okupasi menyulam. Aktivitas menyulam dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan konsentrasi, serta membantu mengalihkan pikiran negatif pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi okupasi menyulam dalam menurunkan tingkat stres pada remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan dua subyek remaja perempuan yang mengalami stres. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan terapi okupasi menyulam. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan hasil pengukuran tingkat stres sebelum serta sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada kedua subyek sesudah dilakukan terapi okupasi menyulam. Pada Sdri. A skor stres menurun dari 20 menjadi 11, sedangkan pada Sdri. R skor stres menurun dari 28 menjadi 13. Selain itu, kedua subyek tampak lebih rileks, fokus, tenang, dan mampu mengontrol emosi dengan lebih baik selama proses terapi berlangsung. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi okupasi menyulam dapat membantu menurunkan tingkat stres pada remaja. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu remaja mengatasi stres akademik maupun stres emosional.

Kata Kunci: terapi okupasi, menyulam, stres, remaja.

ABSTRACT

Diah Anggraini. *Application of embroidery occupational therapy to reduce stress levels in adolescents at SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri, Scientific Paper, Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.*

Stress in adolescents is a common problem due to academic demands, environmental pressures, and emotional changes experienced during development. One non-pharmacological therapy that can be used to help reduce stress levels is embroidery occupational therapy. Embroidery activities can provide a relaxing effect, improve concentration, and help divert negative thoughts in adolescents. This study aims to determine the application of embroidery occupational therapy in reducing stress levels in adolescents at SMK IT Al Mubarak Kras. The research method used was a case study with two female adolescent subjects experiencing moderate to severe stress. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. The intervention was carried out over two weeks with six embroidery occupational therapy sessions. Data were obtained through interviews, observations, and stress level measurements before and after the intervention. The results of the study showed a decrease in stress levels in both subjects after embroidery occupational therapy. Ms. A's stress score decreased from 20 to 11, while Ms. R's stress score decreased from 28 to 13. Furthermore, both subjects appeared more relaxed, focused, calm, and able to better control their emotions during the therapy process. The conclusion of this study indicates that embroidery occupational therapy can help reduce stress levels in adolescents. This therapy can be used as an alternative non-pharmacological therapy to help adolescents cope with academic and emotional stress.

Keywords: *occupational therapy, embroidery, stress, adolescents.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran 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. Rian Dwi Irawan, S.Pd selaku kepala sekolah SMK IT Al Mubarak Kras yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data guna penyusunan karya tulis ilmiah ini.
 5. Norma Risnasari, S.Kep.Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan, motivasi serta dukungannya sehingga proposal tugas akhir ini terselesaikan.
 6. Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan serta motivasi.
 7. Remaja SMK IT Al Mubarak Kras yang bersedia sebagai responden penelitian.
- Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini 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.

Kediri, 6 Mei 2026

Diah Anggraini
NPM: 2325050015

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	5
A. Konsep Stres	5
1. Definisi Stres.....	5
2. Faktor Stres.....	5
3. Gejala Stres	6
4. Dampak Stres.....	6
5. Pathway Stres.....	7
6. Penatalaksanaan	8
7. Skala Ukur	8
B. Konsep Terapi Okupasi	10
1. Definisi Terapi Okupasi	10
2. Tujuan Terapi Okupasi.....	10
3. Jenis-Jenis Terapi Okupasi.....	11
4. Efektifitas Terapi Okupasi	11

5. Sop Terapi Okupasi Menyulam.....	13
C. Konsep Menyulam.....	13
1. Definisi menyulam	13
2. Teknik menyulam.....	13
D. Konsep Remaja.....	14
1. Definisi Remaja.....	14
2. Karakteristik Remaja	14
3. Tahapan Perkembangan Remaja	16
4. Tugas Yang Akan Di Hadapi Remaja	18
BAB III. METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Subjek Penelitian	21
C. Fokus Studi.....	21
D. Definisi Operasional	21
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
F. Instrumen Penelitian	22
G. Pengumpulan Data	23
H. Analisa Data	24
I. Penyajian Data.....	25
J. Etika Penelitian.....	25
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
1. Gambaran Lokasi Penelitian	26
2. Gambaran Subyek Studi Kasus.....	26
3. Pemaparan Fokus Studi	27
B. Pembahasan	30
C. Keterbatasan Penelitian.....	33
BAB V. PENUTUP	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
Daftar Pustaka.....	35
Lampiran.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skala Ukur PSS-10	9
Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur Terapi Okupasi Menyulam	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 4.1 Tingkat Stres Sebelum di lakukan terapi okupasi menyulam	27
Tabel 4.2 Tingkat Stres Setelah di lakukan terapi okupasi menyulam	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Stres.....	7
-------------------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar informed Consent

Lampiran 2. Lembar persetujuan

Lampiran 3. Surat Balasan

Lampiran 4. Sertifikat uji etik

Lampiran 5. Lembar Kuesioner

Lampiran 6. SOP Permainan Congklak

Lampiran 7. Hasil *Similarity Check*

Lampiran 8. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja ialah aset bangsa yang harus dilindungi. Mereka harus menerima pendidikan untuk memenuhi tuntutan masyarakat, seperti, belajar membaca, belajar menulis, belajar berhitung, dan belajar berorganisasi, pada saat menempuh pendidikan. Namun, mereka juga akan menghadapi berbagai tekanan untuk mencapai hasil akademik yang baik di sekolah, seperti harapan tinggi dari orang tua dan guru kepada siswa, kompetisi, ketakutan, dan ketidakpercayaan diri. (Rosana et al., 2023).

Stres adalah tekanan mental dan emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tantangan. (Marganingrum, 2025) menunjukkan bahwa saat seorang siswa berada dalam kondisi fisik dan mental yang tidak baik, hal itu akan berpengaruh pada kinerja yang kurang optimal dan hasil belajar yang rendah. Menurut beberapa penelitian, stres pada kalangan remaja bisa berkaitan dengan masalah kecemasan, depresi, penurunan dalam hasil belajar, serta perilaku yang kurang baik. Di Indonesia, informasi dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa jumlah remaja yang mengalami gangguan mental terus meningkat, dengan stres sebagai salah satu penyebab utamanya. Oleh karena itu, terapi okupasi melalui aktivitas sulam benang, yang melibatkan gerakan berulang yang ritmis, membantu konsentrasi, kesabaran, koordinasi motorik halus, dan memberikan efek relaksasi, yang dapat membantu mengalihkan pikiran dari stres. Sulam benang tidak hanya mudah dilakukan, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui karya yang dihasilkan. (Rosana et al., 2023).

Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres, menempatkannya sebagai penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Data dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa gangguan mental emosional atau stres pada orang di atas 15 tahun di Indonesia mencapai sekitar 1,4%, dan di Jawa Timur mencapai sekitar 2,2%

(Aprillianti et al., 2025). Menurut survei pendahuluan yang penulis lakukan pada tahun 2026, SMK IT Al Mubarak Kras memiliki 10 remaja, di mana 1 remaja mengalami stres berat, 1 remaja mengalami stres sedang, dan 8 remaja mengalami stres ringan. Lalu survey pendahuluan yang di lakukan di SMK PGRI 3 Kota Kediri, ada 1 remaja yang mengalami stres sedang, dan 9 remaja mengalami stres ringan, dari data tersebut penulis memilih SMK Islam Terpadu Al Mubarak karena di sana terbukti stres dengan tingkatan yang lengkap. Penulis fokus pada siswa dengan stres sedang dan berat karena mereka membutuhkan bantuan segera. Selain itu, intervensi pada tingkat ini membuat efek penurunan stres dari terapi menyulam terlihat lebih jelas.

Ketidaksesuaian antara harapan yang tinggi dengan kenyataan dan berbagai tuntutan, seperti tugas sekolah, tekanan berprestasi, hubungan sosial, kondisi keluarga, dan faktor ekonomi, menyebabkan stres pada remaja. Remaja lebih rentan mengalami stres karena beban akademik, persaingan, dan tekanan dari orang tua untuk mencapai prestasi tinggi. Faktor-faktor seperti tugas sekolah, tekanan prestasi, dan hubungan sosial juga terbukti berkontribusi pada stres remaja (Clemmit, 2007 dalam Mutiara, 2021). Dampak fisik dari stres akademik dapat mencakup peningkatan detak jantung, sakit kepala, dan gemetar di kaki (Khoirunnisa & Gumindari, 2023), serta dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan prestasi akademik, dan perilaku negatif (Mandasari & Agrina, 2020).

Terapi farmakologis dan nonfarmakologis digunakan dalam penanganan stres (Masyarakat et al., 2022). *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRIs), *Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitors* (SNRIs), dan *Monoamine Oxidase Inhibitors* (MAOIs) adalah beberapa jenis obat, yang masing-masing memiliki cara kerja dan profil efek samping yang berbeda (Riatama et al., 2026). sementara terapi non farmakologis mencakup terapi okupasi, yang merupakan pendekatan yang memanfaatkan aktivitas manual, kreatif, dan edukatif untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Terapi okupasi mencakup berbagai aktivitas seperti kerajinan,

olahraga, seni, dan musik yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Menyulam adalah salah satu pilihan yang menarik dan berguna dari berbagai jenis terapi okupasi, menyulam menawarkan kombinasi unik antara latihan motorik halus, stimulasi kognitif ringan (mengikuti pola), dan efek menenangkan yang mendalam melalui ritme gerakannya. Hal ini menjadikannya salah satu modalitas terapi okupasi yang efektif untuk melengkapi penanganan stres selain terapi farmakologis (Sari et al., 2025).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi okupasi berupa kegiatan menyulam (sulam benang) sebagai upaya menurunkan tingkat stres pada remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri dengan judul "Penerapan Terapi Okupasi Menyulam (Sulam Benang) untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja di SMK IT Al Mubarak Kras Kabupaten Kediri."

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah "Bagaimanakah perubahan tingkat stres pada remaja sebelum dan sesudah di lakukan terapi okupasi menyulam (sulam benang)"

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja sebelum dan sesudah di lakukan terapi okupasi menyulam (sulam benang)

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja sebelum di lakukan terapi okupasi menyulam (sulam benang).
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja sesudah di lakukan terapi okupasi menyulam (sulam benag).

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, terutama terkait penerapan terapi okupasi sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dan dapat di terapkan dalam praktik keperawatan

b. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan bagi pihak sekolah mengenai penerapan terapi okupasi menyulam sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres pada siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber pustaka, terutama di bidang keperawatan kesehatan jiwa.

c. Bagi Remaja

Penelitian ini bermanfaat untuk pasien yang mengalami stres akademik dan diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillianti, D. A., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2025). *Implementasi Tari Puspita Endah Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di Sanggar Ronggo Adi Wiyasa Kota Kediri*. 0008, 810–815.
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, I. (2023). *Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa*. 7(1), 1–8.
- Imania, N. F. (2018). Penerapan Tindakan Terapi Okupasi Menjahit Pada Pasien Skizofrenia Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang (Studi Kasus). *Ilmu Keperawatan*, 7–38.
- Journal, M., Hidayah, B., Hendrijanto, K., Poerwanti, S. D., Santoso, B., & Puspito, A. N. (2023). *Proses Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Pasca Pasung di Unit Pelaksanaan Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri*. 6, 1–9.
- Kurniawati, A. (2019). Hubungan Antara Pola Pengasuhan Democratic Care and Training dengan Karakteristik Self Directed Learner di SMP Negeri 23 Surabaya. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Marganingrum, A. N., & Musslifah, A. R. (2025). *PENGUATAN STRATEGI COPING STRES PADA SISWA MAN 2 SURAKARTA*. 6(2), 1134–1138.
- Mbaloto, F. R., Susanto, D., & Gustini, G. (2023). Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 155–159. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.348>
- Mutiara. (2021). Studi identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa sma swasta budisatrya Medan. *Skripsi*, ii–90. [https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara-178600228 - Fulltext.pdf](https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara-178600228-Fulltext.pdf)
- Permadani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Ansietas dengan Diagnosa Medis Demensia di Pondok Lansia YPA NU An-Nur Kota Kediri*. 408–413.
- Putra, I. A., Hidayatulloh, F., Anisya, N., Zamrotul, M., Sari, I., & Khusna, N. (2022). *Workshop Menyulam untuk Peningkatan Keterampilan Remaja Putri Desa Kedungotok Kecamatan Tembelang Jombang*. 3(1).
- Rohmah, N. D. (2018). *One – Grup Pre – Post Test Desing*). 11.
- Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Stres Akademik di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 9(2), 112–122. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Siti, H. (2025). *PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN FULL DAY SCHOOL DAN HALF DAY SCHOOL (Di SMA N 1 PADANGAN dan MAN 3 BOJONEGORO Kabupaten Bojonegoro)*. 213210096.
- Veronica, G. (2022). *Pengaruh Seni Sulam Sebagai Sarana Terapi Seni (Art Therapy) pada Penderita Gangguan Jiwa Skizofrenia di*. 18(1), 36–48.

- Yanti, E. S., Risnasari, N., Nurahmawati, D., Wulaningtyas, E. S., Puspitasari, O., Purnamasari, R. I., Rahmadini, S. N., Kebidanan, D., & Author, C. (2022). *19369-Article Text-36340-1-10-20230113*. 2(1).
- Yogie, EH et. al. (2020). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Kerajinan Tangan Terhadap Tingkat Kognitif Lansia. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro Vol. 3 No. 2. <http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/93>
- Suharsono, Yudi; Anwar, Zainul. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. Jurnal Online Psikologi, 2020, 8.1: 1-12