

**PENGARUH *SELF HEALING* TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI  
KELAS XI DI SMA N 2 KUTA UTARA**



**SKRIPSI**

**PUTU KEZIA YOANA PUTRI**

**A1121013**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI**

**2025**

**PENGARUH *SELF HEALING* TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI  
KELAS XI DI SMA N 2 KUTA UTARA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh :**

**PUTU KEZIA YOANA PUTRI**

**NIM : A1121013**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SELF HEALING* TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL REMAJA PUTRI  
KELAS XI DI SMA N 2 KUTA UTARA**

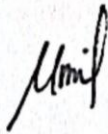
**Diajukan Oleh :**

**PUTU KEZIA YOANA PUTRI  
NIM. A1121013**

**Badung, 11 Juli 2025**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes**

**NIDN. 0821098803**

**Pembimbing II**



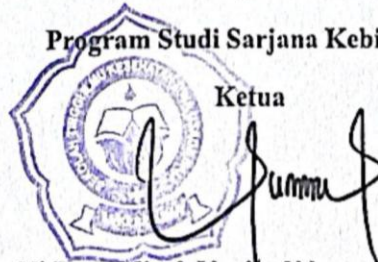
**Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST.,M.Kes**

**NIDN. 0825068901**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Kebidanan**

**Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunila Udayani, S.ST.,M.Keb**

**NIDN. 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 22 Juli 2025

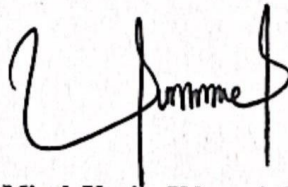
Diajukan Oleh :

PUTU KEZIA YOANA PUTRI

NIM. A1121013

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri Dari :


Ketua Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0808068701

Penguji I



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes

NIDN. 0821098803

Penguji II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes

NIDN. 0825068901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan



Ketua

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0808068701

...

iii

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Kezia Yoana Putri

NIM : A1121013

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Healing* Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri

Kelas XI Di SMA N 2 Kuta Utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2025  
Putu Kezia Yoana Putri

**Pengaruh *Self Healing* Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri Kelas XI Di SMA N 2  
Kuta Utara**

xiv + 81 halaman + 7 tabel + 3 skema + 14 lampiran

**ABSTRAK**

Remaja rentan mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penanganan yang tepat sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental remaja, salah satunya melalui metode *self healing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self healing* terhadap kesehatan mental remaja putri kelas XI di SMA N 2 Kuta Utara.

Penelitian menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 31 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS-Y. *Self healing* dengan kombinasi intervensi *deep breathing*, *butterfly hug*, dan afirmasi positif ini dilakukan selama tiga hari. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan *paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres ( $p=0,044$ ), kecemasan ( $p=0,036$ ), dan depresi ( $p=0,012$ ) setelah dilakukan *self healing*. Simpulan dari penelitian ini adalah *self healing* berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Disarankan agar *self healing* dijadikan pendekatan non farmakologis dalam pelayanan kesehatan remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** depresi, kecemasan, *self healing*, stres

**Daftar Pustaka:** 67 (2016–2025)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

***Undergraduate thesis, June 2025***  
**Putu Kezia Yoana Putri**

***The Effect of Self-Healing on the Mental Health of 11th-Grade Female  
Students at SMA N 2 Kuta Utara***

***xiv + 81 pages + 7 tables + 3 diagrams + 14 appendices***

***ABSTRACT***

*Adolescents are vulnerable to mental health disorders such as stress, anxiety, and depression. Appropriate interventions are essential to maintain adolescent mental health, one of which is through self-healing methods. This study aimed to determine the effect of self-healing on the mental health of 11th-grade female students at SMA N 2 Kuta Utara.*

*This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 31 respondents were selected using purposive sampling. The instrument used was the DASS-Y questionnaire. The self-healing intervention consisted of deep breathing, the butterfly hug, and positive affirmations, conducted over three consecutive days. Data were collected before and after the intervention and analyzed using a paired t-test.*

*The results showed significant reductions in stress ( $p = 0.044$ ), anxiety ( $p = 0.036$ ), and depression ( $p = 0.012$ ) levels after the self-healing intervention. The findings conclude that self-healing has a significant effect in reducing stress, anxiety, and depression. It is recommended that self-healing be adopted as a non-pharmacological approach in adolescent health services, particularly in school settings.*

***Keywords:*** *depression, anxiety, self-healing, stress*

***References:*** *67 (2016–2025)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Healing* terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri Kelas XI di SMA N 2 Kuta Utara” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program sarjana kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penelitian ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Kepala sekolah, guru beserta staf di SMA N 2 Kuta Utara yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.
6. Siswi kelas XI di SMA N 2 Kuta Utara yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu kesehatan kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II .....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Remaja.....	7
2. Kesehatan Mental.....	10
3. <i>Self Healing</i> .....	23
4. <i>Deep Breathing</i> .....	25
5. <i>Butterfly Hug</i> .....	29
6. Afirmasi Positif .....	31
B. Kajian Empiris .....	34
C. Kerangka Teori.....	36
BAB III .....	37
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	37
A. Kerangka Konsep.....	37

B. Hipotesis .....	37
C. Definisi Operasional.....	39
BAB IV.....	40
METODE PENELITIAN.....	40
A. Rancangan Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Tempat Penelitian.....	42
D. Waktu Penelitian .....	42
E. Etika Penelitian .....	42
F. Alat Pengumpulan Data .....	44
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	47
H. Pengolahan Data .....	49
I. Analisis Data.....	53
BAB V .....	55
HASIL .....	55
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
B. Analisis Univariat .....	56
C. Uji Normalitas.....	58
D. Analisis Bivariat.....	59
BAB VI.....	60
PEMBAHASAN.....	60
A. Interpretasi Penelitian.....	60
B. Keterbatasan Penelitian .....	70
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	71
BAB VII.....	73
PENUTUP .....	73
A. Simpulan .....	73
B. Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1_Kategorisasi Kesehatan Mental dengan Skala .....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Self Healing</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri.....	39
Tabel 5.1_Karakteristik Responden .....	70
Tabel 5.2_Kesehatan Mental Sebelum Diberikan <i>Self Healing</i> .....	70
Tabel 5.3_Kesehatan Mental Setelah Diberikan <i>Self Healing</i> .....	71
Tabel 5.4_Uji Normalitas Data .....	72
Tabel 5.5_Pengaruh <i>Self Healing</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri .....	73

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul Penelitian
- Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Kelaikan Etik STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 9 Kuisisioner
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 12 Hasil Tabulasi Data
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh <i>Self Healing</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri .....	36
Gambar 3 1_Kerangka Konsep Pengaruh <i>Self Healing</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri.....	37
Gambar 4. 1_Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Self Healing</i> Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri .....	40

## DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
DASS Y	: <i>Depression Anxiety Stres Scale – Youth</i>
INAMHS	: <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings Of Islamic And Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/Spicm.V1i1.6>
- Alsa, A. (2024). *Pengaruh Journaling Terhadap Self Esteem Pada Anak Broken Home*. 4, 4474–4488.
- Amruddin, D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://sciteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_sistem\\_pembetulan\\_terpusat\\_strategi\\_melestari](http://sciteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetulan_terpusat_strategi_melestari)
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. *Proceeding Book The 1st Widya Husada Nursing Convergence (1st Whnc)*, 74–84.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. <http://eprints.unm.ac.id/2478/1/buku-stres-belajar.pdf>
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug Sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
- Ayu, M. (2021). *Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada Yt, Yf, Dan Az Di Desa Sirampog, Brebes)*. 1–62.
- Cirebon, P. F. U. M. (N.D.). *Standar Operasional Prosedur (Sop) Teknik Relaksasi Afirmasi*.
- Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar Ditinjau Dari Locus Of Control. *Journal Of Correctional Issues*, 6(2), 285–296.
- Debora, O., & Sulisyono. (2021). Mengelola Stress Pada Masa Pandemi. In *Andrew's Disease Of The Skin Clinical Dermatology*.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Elysabet, E. (2019). Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau Dari Urutan

- Kelahiran. *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*, 53(9), 29.  
[Http://Repository.Uksw.Edu/Handle/123456789/12442](http://Repository.Uksw.Edu/Handle/123456789/12442)
- Endah Purnama Sari, Siti Mardiyah, G. S. (2024). *Pengaruh Terapi Deep Breathing Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di Smk Kesehatan Donohudan*.
- Fatmawaty, R. (2018). Fase-Fase Masa Remaja. *Jurnal Reforma*, Vi(02), 55–65.
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres Dan Depresi Berkaitan Dengan Emotional Eating Dan Mindful Eating Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127.  
<https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi Untuk Mengurangi Tingkat Stress Pada Ibu Dalam Mendampingi Anak Di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental; Mental Hygiene*.
- Harsismanto J, H. J., Yanti, L., & Alfathona, I. (2019). Efektivitas Terapi Touch And Talk Dan Terapi Bercerita Terhadap Kecemasan Anak Usia 3-6 Tahun Di Ruang Edelweys Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.36085/jkmu.v7i1.302>
- Hastuti, N. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Dipelayanan Kesehatan Umum Puskesmas Ungaran. *Skripsi*.
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., Chunaeni, S., Studi, P., Magelang, K., & Semarang, P. K. (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19 Doi :  
<https://doi.org/10.36729> Jurnal ‘ Aisyiyah Medika Pendahuluan Stress Menjadi Masalah Utama Pada Masa Pandemi . Angka Kejadian Covid-19 Menurut Dat. *Jurnal ‘Aisyiyah Medika*, 7, 57–69.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs) Laporan Penelitian. *Mental Health*, Xviii.  
<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-I-Namhs-Report-Bahasa-Indonesia>
- Intari, G. A. I. (2023). Pengaruh Yoga Nidra Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Bangli. *Skripsi*.
- Jannah, N., & Putri, Y. S. E. (2015). Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 3(2), 30–39.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/3936>
- Kementerian, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka 2023*.

- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model For Assessment Of Depression , Anxiety And Stress Disorders Based On Dass-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Labok, M. J. (2024). Karya Tulis Ilmiah “Penatalaksanaan Terapi Butterfly Hug Pada Ibu Primigravida Dengan Preeklamsia Yang Mengalami Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Pasir Panjang.” *Karya Tulis Ilmiah*.
- Latuconsina, J. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Elitus Dengan Pemberian Intervensi Teknik Slow Deep Breathing Di Lantai 4 Paviliun Darmawan Rspad Gatot Subroto. *Karya Tulis Ilmiah*.
- M, Ali & M, A. (2011). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. In *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (P. Pt. Bumi Aksara).
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The Effect Of Diaphragmatic Breathing On Attention, Negative Affect And Stress In Healthy Adults. *Frontiers In Psychology*, 8(Jun), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Mafaza Jannati Herman, T., Azizah Rovilla, K., Rahman, A., Fanny, S., Irfan, M., Studi Psikologi, P., & Psikologi Dan Kesehatan, F. (2024). *Halaman 79-85 Volume 1 Nomor 3 Tahun 2024 Journal Of Exploratory Dynamic Problems* 79. 1, 79–85.
- Masyarakat, J. K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, W., Anisah, N., Purwandari, A., Yogyakarta, W. H., & Korespondensi, P. (2024). *Pengaruh Penerapan Therapy Afiriasi Positif Terhadap Self Esteem Anak Usia Remaja Di Mts Asyifa Al-Barokah*. 17(September), 70–72.
- Muskar, Y. A., & Rosyad, Y. S. (2024). Validitas Dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale For Youth (Dass-Y) Versi Bahasa Indonesia. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.58439/Ipk.V3i1.215>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam. *Demos: Journal Of Demography, Ethnography And Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/Demos.V1i1.1017>
- Nabila, S. F. (2022). Perkembangan Remaja Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12. [https://www.researchgate.net/publication/359369967\\_Perkembangan\\_Remaja\\_Adolescence](https://www.researchgate.net/publication/359369967_Perkembangan_Remaja_Adolescence)
- Nadila, A. (2023). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deepbreathing Terhadap Penurunan Stress Padasiswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semesterdi*

Mas Miftahussalam. Repository.Uma.Ac.Id

- Ningrum, N. M. (2023). *Self Healind Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*.
- Nur Wahiddah, S. A., & Julia, J. (2022). Afirmasi Positif: Booster Untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189–199. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.V15i2.50910>
- Nuriani, N. M. D. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan Di Griya Kamini Gianyar. *Skripsi*.
- Nurwela, S. T., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 100(4), 697–704. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/10139>
- Nyeri, S., & Post, P. (2019). *No Title*. 1, 205–214.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134. <https://doi.org/10.62668/Bharasumba.V1i02.192>
- Palupi, A. A. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Pasien Nyeri Sendi Di Poli Saraf Rs Wawa Husada Kepanjen. *Skripsi*.
- Pande, I. L. P. I. P. (2023). *Dengan Tingkat Kecemasan , Stress , Dan Depresi Pada Siswa Kelas X Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan*.
- Paramita, R. W. D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Pokhrel, S. (2024). No Titleελενη. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Pradiningsih, A., Leny, B., Qiyaam, N., Rahmawati, C., & Nurbaety, B. (2024). *Deteksi Depresi , Anxietas , Dan Stress Pada Remaja Generasi Z Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental*. 1(3), 4–7.
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa Man 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/Kontribusi.V3i1.127>
- Puspita, S. D. (2022). Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.52263/jfk.V12i1.240>
- Puspitasari, N. D., Romadhon, Y. A., Burhannudin, I., & Sulistyani. (2021). Pengaruh Urutan Kelahiran Dan Gender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada

- Remaja. *The 13th University Research Colloquium 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, 1, 100–105. [Http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1310/1277](http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1310/1277)
- Putri, A. D. D. (2021). *Modul Tehnik Butterfly Hug Dan Menghardik*. 6.
- Ramadhani, A., Suhesty, A., Handayani, N., & Nurdin, N. (2024). *Edukasi Emosi Remaja : Teknik Regulasi Emosi Butterfly*. 8(6), 2–11.
- Refwutu, N. I. D. (2024). *Pengaruh Self Affirmation Therapy Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur*. 1–23.
- Rusitah, A. (2022). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Depresi Di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri (Studi Kasus)*.
- Salsabila, I. K. A., & Wardani, P. (2023). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Tingkat Stress, Kecemasan, Depresi Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bali Dewata*.
- Samodara, C., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panri Werdha Kota Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(2), 1–9.
- Saputri, A. R. (2017). Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah. *Skripsi*, 98.
- Saputri, I. A., & Nurrahima, A. (2020). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur. *Holistic Nursing And Health Science*, 3(2), 50–58. <https://doi.org/10.14710/Hnhs.3.2.2020.50-58>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).
- Sawiji, S., Kamelia, K., & Agustin, I. M. (2022). Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik Touch Healing Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79–86.
- Siregar, E. P. (2023). Profil Penatalaksanaan Pada Pasien Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem Periode Januari – Desember 2022. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, Viii(I), 1–19.
- Soumokil-Mailoa, E. O., Yanto Paulus Hermanto, & Juliana Hindradjat. (2022). Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Vox Dei: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 3(2), 244–267. <https://doi.org/10.46408/Vxd.V3i2.154>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jerumi: Journal Of Education Religion Humanities And Multidisciplinarity*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/Jerumi.V2i1.1760>

- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A A T. (2015). Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syafara, E. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswatingkat Akhir Di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung. *Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung*.
- Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 77. <https://doi.org/10.26858/Pembelajar.V5i2.19411>
- Wates, D. I. R. (2018). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Menggunakan Media Circle Rotate Terhadap Kecemasan Pre Operatif Dengan Spinal Anestesi*.
- Yuliana, A., Agustina, M., Tresya, E., & Penulis, K. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6a Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Maret*, 2(1), 58–72. <https://doi.org/10.62027/Praba.V2i%601.69>