

PENGEMBANGAN INSTRUMEN ASESMEN STRES BERBASIS JARINGAN BAGI SISWA SMA/SMK YANG MENJALIN HUBUNGAN ROMANTIS

Afridayani¹, Metri Elvianika², Yustinus Windrawanto³, Adhi Krisna Maria Agustin⁴

^{1,2,3,4}Bimbingan Konseling FKIP Univeristas Kristen Satya Wacana

¹afridayanieniy@gmail.com, ²metrielvianika11@gmail.com,

³yustinus.windrawanto@uksw.edu, ⁴adhi.agustin@uksw.edu

ABSTRACT

Romantic relationships in adolescents have the potential to produce several impacts, namely the emotional, cognitive, behavioral, physical, and academic conditions of students. In Indonesia, no web-based instrument specifically designed to measure adolescent stress contextually within romantic relationships is yet available. A web-based instrument was developed because it allows access anytime and anywhere, automatic data processing, and real-time presentation of results to users. This study develops a web-based stress assessment instrument for senior high school (SMA/SMK) students who are in romantic relationships, using an R&D approach based on the Borg and Gall model modified into seven stages. The instrument was adapted from the Kessler Psychological Distress Scale (K10) with the addition of three contextual indicators covering physical, academic, and behavioral aspects, resulting in 13 statement items on a 5-point Likert scale accessible at stressmater.my.id. The product's advantages include a responsive interface that is user-friendly for adolescents, automatic assessment results accompanied by interpretations and recommendations, and a feature for integrating the name of the school counselor (BK) corresponding to the respondent's school. Validation results indicate a design feasibility of 77% (Good) and content feasibility of 90% (Very Good), with user satisfaction at 89.8% (Very Good). Field testing involving 31 students revealed that 83.87% fell into the high stress category.

Keywords: stress assessment instrument; romantic relationship; adolescents; web-based; K10; guidance and counseling

ABSTRAK

Hubungan romantis pada remaja berpotensi menimbulkan beberapa dampak yaitu kondisi emosional, kognitif, perilaku, fisik, dan akademik siswa. Di Indonesia, belum tersedia instrumen khusus berbasis jaringan yang mampu mengukur stres remaja secara kontekstual dalam hubungan romantis. Instrumen berbasis jaringan dikembangkan karena memungkinkan akses kapan saja dan di mana saja, pengolahan data secara otomatis, serta penyajian hasil secara real-time kepada pengguna. Penelitian ini mengembangkan instrumen asesmen stres berbasis jaringan bagi siswa SMA/SMK yang menjalin hubungan romantis menggunakan pendekatan R&D model Borg dan Gall yang dimodifikasi menjadi tujuh tahapan. Instrumen diadaptasi dari Kessler Psychological Distress Scale (K10) dengan penambahan tiga indikator kontekstual meliputi aspek fisik, akademik, dan perilaku, menghasilkan 13 butir pernyataan berskala Likert 5 poin yang dapat diakses di stressmater.my.id. Keunggulan produk mencakup tampilan antarmuka yang responsif dan ramah pengguna remaja, hasil asesmen otomatis disertai interpretasi

dan rekomendasi, serta fitur integrasi nama konselor BK sesuai sekolah responden. Hasil validasi menunjukkan kelayakan desain 77% (Baik) dan materi 90% (Sangat Baik), dengan kepuasan pengguna 89,8% (Sangat Baik). Uji lapangan terhadap 31 siswa mengungkap 83,87% berada pada kategori stres tinggi.

Kata Kunci: instrumen asesmen stres; hubungan romantis; remaja; berbasis jaringan; K10; bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam perkembangan manusia, di mana individu mulai menjalin hubungan romantis sebagai bagian dari eksplorasi identitas diri. Menurut teori psikososial Erikson, remaja berada pada tahap identitas versus kebingungan peran yang mendorong pembentukan jati diri melalui berbagai relasi sosial, termasuk hubungan romantis (Rizki, 2022). Sternberg dalam Harahap (2023) menjelaskan bahwa hubungan romantis dibangun atas tiga komponen utama: keintiman (intimacy), gairah (passion), dan komitmen (commitment). Ketidakseimbangan pada salah satu komponen berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional remaja.

Stres dalam hubungan romantis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain konflik dengan pasangan, kecemburuan,

ketidakpastian hubungan, tekanan sosial, dan pengaruh media sosial yang membentuk ekspektasi relasi tidak realistis. Penelitian menunjukkan bahwa kecemburuan kognitif dan konflik relasional berkaitan signifikan dengan peningkatan stres pada individu usia remaja (Retossa et al., 2024). Data SIMFONI PPA (2025) mencatat 6.355 kasus kekerasan, dengan 34,8% korban berusia 13–17 tahun, dan pelaku terbanyak berasal dari kalangan pacar atau teman sebaya (1.003 kasus), mengindikasikan bahwa hubungan romantis remaja tidak hanya menjadi sumber stres, tetapi juga lingkungan yang rawan kekerasan.

Di Indonesia, belum tersedia instrumen khusus yang dapat mengukur tingkat stres remaja secara komprehensif dalam konteks hubungan romantis. Instrumen yang ada seperti DASS-21 dikembangkan dalam konteks budaya Barat (Hakim & Aristawati, 2023) dan tidak dirancang khusus untuk siswa usia sekolah

dalam dinamika hubungan romantis. Penelitian Hakim dan Aristawati (2023) menunjukkan bahwa DASS-21, meskipun telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, masih memiliki keterbatasan kontekstual karena tidak dirancang untuk mengukur stres yang bersumber dari relasi romantis remaja secara spesifik. Penelitian Pérez-Romero et al. (2023) menunjukkan bahwa instrumen penilaian berbasis jaringan lebih efektif dibandingkan instrumen kertas, dengan jangkauan lebih luas dan keandalan lebih tinggi. Oleh karena itu, pengembangan instrumen pengukuran stres berbasis jaringan yang dirancang khusus untuk siswa SMA/SMK yang menjalin hubungan romantis menjadi suatu kebutuhan mendesak.

Penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan proses pengembangan instrumen asesmen stres berbasis jaringan bagi siswa yang menjalin hubungan romantis; (2) mendeskripsikan kelayakan instrumen yang dikembangkan; dan (3) mendeskripsikan kepuasan pengguna terhadap instrumen tersebut.

Kajian Pustaka

Hubungan Romantis pada Remaja

Hubungan romantis merupakan relasi antarpribadi yang melibatkan kedekatan emosional, afeksi, komitmen, serta ikatan eksklusif antara dua individu. Pada remaja, hubungan ini ditandai oleh intensitas perasaan yang tinggi namun berfluktuasi, durasi yang relatif singkat, pengaruh kuat teman sebaya, serta keterkaitan erat dengan proses pencarian identitas diri (Nurjanah, 2020). Perkembangan teknologi dan media sosial semakin memperumit dinamika ini dengan menciptakan ekspektasi relasi tidak realistis dan memicu kecemburuan digital (Harahap, 2023).

Tingkat Stres dalam Hubungan Romantis

Stres dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kapasitas sumber daya individu. Dalam konteks K10 (Kessler et al., 2002), stres diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan: (1) Stres Ringan: ditandai ketegangan emosional jangka pendek, individu masih mampu berfungsi normal; (2) Stres Sedang: muncul saat stresor berlangsung lebih lama, individu mengalami kesulitan

berkonsentrasi dan kelelahan emosional; dan (3) Stres Berat: tekanan emosional kronis yang berisiko menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi. Dampak stres dalam hubungan romantis mencakup penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, masalah relasi sosial, hingga perilaku berisiko (Potter & Perry, 2005).

Instrumen Asesmen Stres Berbasis Jaringan

Kessler Psychological Distress Scale (K10) merupakan instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur tingkat distress psikologis (Kessler et al., 2002). Instrumen psikologis berbasis jaringan dikembangkan dalam format aplikasi atau platform digital yang dapat diakses melalui browser, memungkinkan pengukuran psikologis secara daring, efisien, dan tanpa keterbatasan ruang waktu (Buchanan, 2004). Dalam konteks bimbingan dan konseling, pengembangan instrumen berbasis teknologi telah dirintis sebelumnya, di antaranya melalui pengembangan aplikasi komputer untuk mengukur kompetensi kepribadian mahasiswa BK yang menunjukkan bahwa

instrumen berbantuan komputer layak digunakan dan mampu meningkatkan efisiensi pengukuran di bidang konseling (Lupyanto & Dwikurnaningsih, 2014). Keunggulan instrumen berbasis jaringan meliputi aksesibilitas tinggi, otomatisasi pengolahan data, serta kemampuan analisis real-time. Penelitian Pérez-Romero et al. (2023) membuktikan bahwa instrumen penilaian berbasis jaringan pada platform MenPAS 1.0 menunjukkan keandalan lebih tinggi dan jangkauan peserta lebih luas dibandingkan instrumen berbasis kertas tradisional, menegaskan relevansi pengembangan instrumen digital dalam penelitian psikososial.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) model Borg dan Gall (1983) yang dimodifikasi menjadi tujuh tahapan: (1) penelitian dan pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) desain produk, (4) uji ahli, (5) revisi produk berdasarkan uji ahli, (6) uji coba lapangan, dan (7) revisi produk akhir.

Peserta uji coba terbatas berjumlah 14 siswa SMA Negeri 1 Salatiga yang sedang atau pernah

menjalin hubungan romantis, sedangkan uji coba lebih luas melibatkan 31 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar validasi ahli dan wawancara dengan guru BK serta siswa.

Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif menghitung persentase kelayakan menggunakan rumus Angka Persentase (AP) = $(\text{Skor Aktual} / \text{Skor Ideal}) \times 100\%$, dengan kategorisasi: Sangat Tidak Baik (0–20%), Tidak Baik (21–40%), Kurang Baik (41–60%), Baik (61–80%), dan Sangat Baik (81–100%). Analisis kualitatif menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldña (2020) melalui triangulasi sumber.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengembangan Instrumen

Tahap 1: Penelitian dan Pengumpulan Data. Pada tahap ini, peneliti melakukan identifikasi permasalahan melalui studi literatur terhadap Kessler Psychological Distress Scale (K10) dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta beberapa siswa SMA. Hasil identifikasi mengungkapkan bahwa stres akibat hubungan

romantis merupakan permasalahan nyata di kalangan remaja, namun belum tersedia instrumen khusus berbasis jaringan yang dapat mengukurnya secara valid dan kontekstual.

Tahap 2: Perencanaan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti merumuskan tujuan pengembangan serta menentukan cakupan produk yang akan dibuat. Ditetapkan bahwa instrumen akan menggunakan 10 item inti K10 yang disesuaikan konteksnya, ditambah 3 item baru yang mewakili aspek fisik, akademik, dan perilaku. Sistem skoring dan kategorisasi tingkat stres tetap mengacu pada pedoman K10 agar landasan teoretis instrumen terjaga. Peneliti juga merancang kerangka tampilan web, termasuk mekanisme input jawaban, perhitungan skor otomatis, dan penampilan hasil kepada responden.

Tahap 3: Desain Produk. Instrumen dikembangkan menjadi 13 butir pernyataan dengan skala Likert 5 poin (Tidak Pernah hingga Sangat Sering). Sepuluh item K10 diadaptasi agar relevan dengan konteks hubungan romantis remaja tanpa mengubah makna konstruk, sementara tiga item tambahan

mengukur dampak fisik, akademik, dan perilaku. Secara teknis, web dikembangkan menggunakan HTML, CSS, dan JavaScript dengan tiga bagian utama: halaman beranda, halaman pengisian instrumen dengan progress bar, dan halaman hasil yang menampilkan skor, kategori stres, interpretasi dampak, rekomendasi, serta informasi layanan BK secara otomatis. Produk dapat diakses di stressmater.my.id.

Tahap 4: Uji Ahli. Uji ahli dilakukan oleh dua validator: ahli desain (Stefanus C. Relmasira, S.Pd., M.S.Ed., Ph.D.) menilai tampilan visual, navigasi, keterbacaan, responsivitas, dan kemudahan penggunaan melalui 20 butir penilaian; dan ahli materi (Wahyu Adi Nugroho, S.Pd., guru BK SMA Negeri 1 Salatiga) menilai kesesuaian konstruk K10, relevansi indikator, dan ketepatan sistem skoring. Hasil uji ahli desain memperoleh persentase 77% (Baik) dan uji ahli materi 90% (Sangat Baik).

Tahap 5: Revisi Produk Berdasarkan Uji Ahli. Berdasarkan masukan dari kedua validator, dilakukan revisi yang mencakup pengaktifan halaman Tentang dan Kontak, penambahan seksi kebijakan

privasi, perubahan label tombol 'Unduh Hasil' menjadi 'Print Hasil', penambahan referensi online di halaman hasil, serta penambahan fitur tampilan nama konselor BK sesuai sekolah responden. Revisi ini bertujuan meningkatkan kelayakan produk sebelum diujicobakan di lapangan.

Tahap 6: Uji Coba Lapangan. Uji coba terbatas melibatkan 14 siswa SMA Negeri 1 Salatiga yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis, menghasilkan persentase kelayakan 89,8% (Sangat Baik). Uji coba lebih luas dilakukan terhadap 31 siswa, dengan hasil menunjukkan 83,87% berada pada kategori stres tinggi, 12,90% stres sedang, dan 3,23% stres rendah.

Tahap 7: Revisi Produk Akhir. Berdasarkan hasil uji coba lapangan, dilakukan penyempurnaan akhir terhadap produk untuk memastikan seluruh fitur berfungsi optimal dan instrumen siap digunakan secara lebih luas sebagai alat deteksi dini stres berbasis hubungan romantis bagi siswa SMA/SMK.

Hasil Uji Ahli

Uji ahli desain dilakukan oleh Stefanus C. Relmasira, M.S.Ed., Ph.D. (Dosen Media Pembelajaran),

mencakup aspek tampilan, navigasi, keterbacaan, responsivitas, dan kemudahan penggunaan. Uji ahli materi dilakukan oleh Wahyu Adi Nugroho, S.Pd. (Guru BK SMA Negeri 1 Salatiga), mencakup kesesuaian konstruk K10, relevansi indikator, dan ketepatan sistem skoring. Hasilnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validasi Ahli

Validator	Skor	Persentase	Kategori
Ahli Desain			
Stefanus C. Relmasira, M.S.Ed., Ph.D.	77	77%	Baik
Ahli Materi			
Wahyu Adi Nugroho, S.Pd.	90	90%	Sangat Baik
Uji Coba Siswa (n=14)			
Siswa SMA Negeri 1 Salatiga	692/770	89,8%	Sangat Baik

Nilai kelayakan desain 77% menunjukkan tampilan antarmuka sudah cukup baik dari sisi estetika dan usability. Revisi berfokus pada: pengaktifan halaman Tentang dan Kontak, penambahan seksi kebijakan privasi, perubahan label tombol 'Unduh Hasil' menjadi 'Print Hasil', penambahan referensi online di halaman hasil, serta penambahan fitur tampilan nama konselor BK sesuai sekolah responden. Nilai kelayakan

materi 90% mencerminkan bahwa konten instrumen, termasuk rumusan item, indikator, dan sistem skoring, telah sesuai dengan konstruk yang diukur. Adaptasi 10 item K10 berhasil mempertahankan makna konstruk distress psikologis sambil menyesuaikannya dengan konteks hubungan romantis remaja.

Hasil Uji Coba Lapangan

Uji coba terbatas terhadap 14 siswa menghasilkan persentase kelayakan 89,8% (Sangat Baik), di mana 13 siswa (92,86%) memberikan penilaian Sangat Baik dan 1 siswa (7,14%) memberikan penilaian Baik. Hasil uji coba lebih luas terhadap 31 siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Siswa (n=31)

Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Stres Tinggi		
39–65	26	83,87%
Stres Sedang		
25–38	4	12,90%
Stres Rendah		
13–24	1	3,23%
Total	31	100%

Pembahasan

Temuan uji coba lapangan menunjukkan bahwa 83,87% siswa berada pada kategori stres tinggi,

yang sejalan dengan penelitian Ratnawati dan Astari (2019) yang menemukan hubungan positif antara perilaku berpacaran dan tingkat stres pada remaja. Retossa et al. (2024) juga menemukan bahwa kecemburuan kognitif dan konflik relasional berkorelasi signifikan dengan peningkatan stres pada individu usia remaja. Tingginya proporsi siswa pada kategori stres tinggi menegaskan urgensi ketersediaan instrumen deteksi dini stres berbasis hubungan romantis di lingkungan sekolah.

Keunggulan instrumen berbasis jaringan dalam penelitian ini terkonfirmasi melalui kepuasan pengguna yang tinggi. Sebagian besar responden menyatakan instrumen mudah dipahami, item-item relevan dengan pengalaman nyata mereka, dan hasil asesmen yang tampil secara otomatis memberikan gambaran jelas tentang kondisi stres masing-masing. Hal ini konsisten dengan temuan Pérez-Romero et al. (2023) yang menunjukkan efektivitas lebih tinggi dari instrumen penilaian berbasis jaringan dibandingkan instrumen kertas.

Selain itu, penelitian Gonzalez Avilés et al. (2021) menemukan

bahwa pola pengalaman hubungan romantis pada masa remaja berkaitan erat dengan penyesuaian psikososial hingga dewasa muda, menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi yang tepat sejak masa sekolah. Temuan tersebut memperkuat relevansi instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini, di mana identifikasi tingkat stres secara kontekstual dan berbasis jaringan dapat membantu guru BK merancang program bimbingan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa dalam hubungan romantis.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, instrumen ini memberikan implikasi praktis yang signifikan. Pertama, tingginya proporsi stres tinggi menunjukkan perlunya program BK yang secara spesifik menyentuh isu relasi romantis remaja. Kedua, instrumen berbasis jaringan memungkinkan guru BK melakukan asesmen berkala dan sistematis sebagai dasar perancangan intervensi yang tepat sasaran. Ketiga, fitur integrasi nama konselor sesuai sekolah menjadikan instrumen sebagai jembatan antara siswa dan layanan konseling yang tersedia. Dalam praktik layanan BK, berbagai bentuk intervensi kelompok juga

terbukti efektif dalam mengelola perilaku dan kondisi psikologis siswa SMA, sebagaimana ditunjukkan oleh Setyowati dan Dwikurnaningsih (2014) yang membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok secara signifikan dapat meningkatkan perilaku asertif siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan relasional.

D. KESIMPULAN

Instrumen asesmen stres berbasis jaringan berhasil dikembangkan melalui tujuh tahapan R&D secara sistematis, menghasilkan 13 butir pernyataan yang diadaptasi dari K10 dan dapat diakses di stressmater.my.id. Instrumen dinyatakan layak berdasarkan uji ahli desain (77%, Baik), uji ahli materi (90%, Sangat Baik), dan uji coba kelayakan oleh 14 siswa (89,8%, Sangat Baik). Kepuasan pengguna sangat positif, dengan instrumen dinilai mudah digunakan, relevan, dan hasil asesmen dapat dipahami dengan jelas. Instrumen ini diharapkan menjadi alat deteksi dini yang efektif bagi guru BK dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas subjek ke lebih banyak sekolah dengan latar belakang beragam, melakukan uji keterbacaan item secara lebih mendalam, serta mengembangkan cakupan instrumen ke dimensi stres yang lebih luas seperti tekanan keluarga dan beban akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction* (4th ed.). Longman.
- Buchanan, T. (2004). Internet-based psychological testing and assessment. Dalam R. Kraus, J. Zack, & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (hlm. 143–160). Elsevier Academic Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dias, M., & Ellis, W. (2022). The impact of COVID-19 stress on adolescent dating relationship quality. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 10(1). <https://ojs.lib.uwo.ca/index.php/wupj/article/view/15244>

- Fathiaturahmah, A. Z., & Dhini, A. (2021). Sumber stres dan derajat stres siswa di tahun pertama pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 23–29.
- Gonzalez Avilés, T., Finn, C., & Neyer, F. J. (2021). Patterns of romantic relationship experiences and psychosocial adjustment from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 550–562. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01350-7>
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250.
- Harahap, F. (2023). Teori perkembangan tahap hubungan romantis sebagai acuan orang tua mendampingi remaja berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 171–190. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Lupyanto, L. S., & Dwikurnaningsih, Y. (2014). Pengembangan pengukuran kompetensi kepribadian berbantuan komputer untuk mahasiswa bimbingan dan konseling. *Satya Widya*, 30(2), 71–81. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i2.p71-81>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nurhayati, S., & Sugilar. (2023). Self-efficacy scales in online learning: Construction and validation. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 6(1), 133–140. <https://doi.org/10.23887/jp2.v6i1.53932>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Pérez-Romero, N., Morales-Sánchez, V., Pastrana-Brincones, J. L., Sánchez-García, C., Hernández-Mendo, A., Falcó, C., & Reigal, R. E. (2023). The online assessment tools of the MenPas 1.0 platform, a reliable and sustainable alternative for psychosocial research: A literature review. *Sustainability*, 15(22). <https://doi.org/10.3390/su152215908>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing:*

- Concepts, process, and practice* (7th ed.). Mosby Elsevier.
- Putri, R. R., Suratno, T., & Noverina, Y. (2025). Modifikasi model UTAUT2 dengan keamanan dan privasi data untuk menganalisis niat penggunaan aplikasi Halodoc. *Jurnal Informatika Teknologi dan Sains (JINTEKS)*, 1436–1444.
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika*, 13(1), 15–21.
<https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>
- Retossa, R. R., Wardhani, N., & Srisayekti, W. (2024). The relationship between cognitive jealousy and stress levels in romantic relationships in emerging adulthood. *Journal Eduvest*, 4(7), 5775–5784.
- Reza, M. (2024). *Pengembangan sistem prediksi kesehatan mental tingkat stres pada mahasiswa menggunakan algoritma C4.5* (Skripsi). UIN Ar-Raniry.
- Rizki, N. J. (2022). Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari Erikson. *EPISTEMIC: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 131–152.
- Rohmatus Sholikhah, A. M. M. F. (2020). "Atas nama cinta, ku rela terluka": Fenomenologi studi kekerasan korban pacaran. *Jurnal Empati*, 8(4), 52–62.
- Setyowati, P. A., & Dwikurnaningsih, Y. (2014). Meningkatkan perilaku asertif siswa kelas X SMA Kartika III-1 Banyubiru melalui layanan bimbingan kelompok. *Satya Widya*, 30(1), 8–16.
<https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p8-16>
- SIMFONI PPA. (2025). *Data kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak tahun 2025*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Whitehead, A. L., Julious, S. A., Cooper, C. L., & Campbell, M. J. (2016). Estimating the sample size for a pilot randomised trial to minimise the overall trial sample size. *Pilot and Feasibility Studies*, 2(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s40814-016-0104-8>