Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial (JIKAS)
Volume 4, Nomor 4, November 2026
e-ISSN: 2964-3155, p-ISSN: 2964-3120, Hal. 157-165
DOI: https://doi.org/10.59024/jikas.v4i4.2417
Tersedia: https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS

Penerapan Teknik *Self-Instruction* terhadap Tingkat Stres pada Remaja Korban *Bullying* di SMK Widya Yahya Gading Rejo

Jelita Intania Dijaya[1], Feri Agustriyani[2]
[1-2]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Penulis Korespondensi: intania123455@gmail.com

Abstract. *Bullying is aggressive behavior carried out intentionally and repeatedly by an individual or group toward another individual who is unable to defend themselves, encompassing physical, verbal, relational, and cyberbullying forms. Its psychological consequences include stress, anxiety, depression, and low self-esteem among adolescent victims. This study aimed to describe the application of self-instruction therapy to reduce stress levels among adolescent victims of bullying at SMK Widya Yahya Gading Rejo. This final scientific paper used a nursing care approach with a pre-experimental design through pre-test and post-test measurement on two respondents, referred to as Student A and Student R, using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-14) as the measurement instrument. The self-instruction intervention was delivered for 15 minutes once daily over three consecutive days. The results showed a consistent decrease in stress scores in both respondents: Student A decreased from 20 to 9 and Student R decreased from 24 to 10 after three days of intervention, shifting both respondents from the moderate/severe stress category to the mild category. These findings indicate that self-instruction therapy is effective in helping adolescent bullying victims manage negative thoughts and reduce stress. Students who experience bullying are recommended to apply the technique independently, and school guidance and counseling teachers are encouraged to adopt self-instruction as part of psychosocial support strategies for bullying victims.*

Keywords: *Bullying; Self-Instruction; Stress; Teenagers; Victim.*

Abstrak. Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok terhadap individu lain yang tidak mampu membela dirinya, meliputi bentuk fisik, verbal, relasional, dan cyberbullying. Dampak psikologis bullying di antaranya stres, kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri pada remaja korban. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan teknik self-instruction terhadap tingkat stres pada remaja korban bullying di SMK Widya Yahya Gading Rejo. Karya ilmiah akhir ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan metode pre-eksperimental melalui pengukuran pre-test dan post-test pada dua responden, yaitu Siswa A dan Siswa R, dengan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-14). Intervensi self-instruction diberikan selama 15 menit satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan penurunan skor stres yang konsisten pada kedua responden: Siswa A menurun dari 20 menjadi 9 dan Siswa R menurun dari 24 menjadi 10 setelah tiga hari intervensi, sehingga kategori stres keduanya berubah dari sedang/berat menjadi ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-instruction efektif membantu remaja korban bullying mengelola pikiran negatif dan menurunkan tingkat stres. Siswa yang mengalami bullying disarankan dapat menerapkan teknik ini secara mandiri, dan guru bimbingan konseling disarankan memanfaatkan teknik self-instruction sebagai salah satu strategi pendampingan psikososial bagi korban bullying.

Kata Kunci: Bullying; Korban; Remaja; Self-Instruction; Stres.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang signifikan. Pada fase ini, remaja kerap mengalami tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental, salah satunya stres, yaitu respons fisiologis dan psikologis individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinilai melampaui kapasitas adaptasinya (Sarafino & Smith, 2017). Salah satu sumber stres yang banyak dialami remaja di lingkungan sekolah adalah pengalaman bullying, yaitu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan disengaja oleh satu individu atau kelompok

Naskah Masuk: 22 Juni 2026; Revisi: 15 Agustus 2026; Diterima: 21 Agustus 2026; Terbit: 01 November 2026

terhadap individu lain yang tidak mampu membela dirinya, dengan bentuk meliputi bullying fisik, verbal, relasional, maupun cyberbullying (Coloroso, 2022).

Data global menunjukkan bahwa satu dari lima anak dan remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan stres sebagai salah satu faktor risiko utama, dan sekitar 32% pelajar usia sekolah pernah menjadi korban bullying (*World Health Organizatio*n (WHO)., 2024). Di Indonesia, hasil survei *Programme for International Student Assessment* menempatkan Indonesia pada peringkat kelima dari 78 negara dengan persentase siswa mengalami bullying di sekolah mencapai 41,1% (Development, 2023) , sementara Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dengan stres sebagai kondisi yang paling banyak dilaporkan (Kemenkes, 2023) . Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia turut mencatat tingginya kasus kekerasan terhadap anak dalam dua tahun terakhir (Kemenkes, 2023)

Di Provinsi Lampung, permasalahan ini juga menjadi perhatian serius. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Lampung (2023) mencatat 28,7% siswa jenjang SMP dan SMK di Lampung pernah mengalami atau menjadi pelaku bullying, sementara Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2023) melaporkan gangguan mental emosional pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 9,8%, lebih tinggi dari rata-rata nasional. Perilaku bullying terbukti berhubungan erat dengan tingkat stres remaja; remaja yang terlibat bullying, baik sebagai pelaku maupun korban, memiliki skor stres psikologis yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak terlibat (Rahayu & Fitri, 2022), dan apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat serta menurunkan kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan (Li et al., 2025)

Salah satu pendekatan intervensi keperawatan jiwa yang dinilai efektif untuk menangani stres akibat bullying adalah teknik *self-instruction*, yaitu teknik modifikasi perilaku kognitif yang melatih individu mengubah dialog internal negatif menjadi pernyataan diri yang lebih positif dan konstruktif melalui lima tahapan bertahap (Beck, 2021). Dalam konteks keperawatan, teknik ini termasuk dalam intervensi terapi kognitif perilaku yang direkomendasikan sebagai salah satu tindakan mandiri perawat untuk mengatasi respons stres maladaptif pada remaja(Bulechek et al., 2022). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik ini mampu menurunkan tingkat stres remaja secara signifikan (Yola & Rahmadini, 2025). serta meningkatkan kemampuan koping adaptif pada remaja yang terlibat perilaku bullying(Wulandari et al., 2022).

Namun demikian, penerapan teknik *self-instruction* di lingkungan sekolah tingkat SMK, khususnya sebagai bagian dari asuhan keperawatan jiwa berbasis sekolah, masih belum

optimal. Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 29 April 2026 di SMK Widya Yahya Gading Rejo terhadap 15 siswa kelas X TKJ menemukan dua responden, yaitu Siswa A dan Siswa R, yang menunjukkan tanda stres lebih menonjol akibat bullying verbal dari teman sebaya, berupa kecemasan, sulit berkonsentrasi, gangguan pola tidur, dan penurunan rasa percaya diri. Berdasarkan kesenjangan antara tingginya prevalensi stres pada remaja korban bullying dan terbatasnya intervensi keperawatan terstruktur di sekolah tersebut, penulis tertarik menyusun karya ilmiah dengan judul "Penerapan Teknik Self-Instruction terhadap Tingkat Stres pada Remaja Korban Bullying di SMK Widya Yahya Gading Rejo", dengan tujuan mendeskripsikan proses asuhan keperawatan jiwa sejak pengkajian hingga evaluasi penerapan teknik tersebut pada dua kasus kelolaan.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja

Remaja atau *adolescence* merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang berlangsung pada usia 10 hingga 19 tahun, ditandai perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang berlangsung secara simultan. (Papalia & Feldman, 2023) membagi periode remaja menjadi remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir, dengan remaja tengah (14–16 tahun) ditandai pencarian identitas yang intensif dan peningkatan kerentanan terhadap tekanan psikososial, termasuk penolakan dari kelompok teman sebaya.

Bullying

Bullying didefinisikan sebagai perilaku negatif yang dilakukan secara berulang dengan niat menyakiti, disertai ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban(Jimerson et al., 2021). Bentuk bullying meliputi bullying fisik, verbal, relasional, dan cyberbullying, dengan bullying verbal berupa ejekan, hinaan, dan panggilan negatif sering dianggap ringan oleh lingkungan meskipun dampaknya dapat berlangsung lama (Anggraini & Wahyuni, 2023).

Stres

Stres merupakan hubungan transaksional antara individu dan lingkungan yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki sehingga membahayakan kesejahteraan individu tersebut(Anggraini & Wahyuni, 2023). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia menyebutkan stres sebagai kondisi ketika individu tidak mampu merespons stresor secara adaptif sehingga memunculkan gangguan pada aspek emosional, perilaku, fisiologis, dan sosial. Pada remaja, stres dapat dipengaruhi berbagai faktor termasuk pengalaman bullying yang membuat individu merasa terancam, tidak aman, dan kehilangan rasa percaya diri (Sirait, 2023).

Teknik *self-instruction*

Teknik *self-instruction* merupakan salah satu bentuk terapi kognitif perilaku yang melatih individu mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan instruksi diri yang lebih adaptif (Masnur et al., 2022) . Teknik ini terdiri atas lima tahap, yaitu *cognitive modeling* (pemodelan kognitif oleh terapis), *overt external guidance* (panduan eksternal terbuka), *overt self-guidance* (panduan diri terbuka), *faded overt self-guidance* (panduan diri yang memudar), dan *covert self-instruction* (instruksi diri internal) yang pada akhirnya menjadi respons otomatis terhadap stresor. Dalam konteks keperawatan jiwa, teknik ini termasuk intervensi mandiri perawat yang direkomendasikan untuk mengatasi respons stres maladaptif (Bulechek et al., 2022) dan terbukti efektif menurunkan kecemasan serta meningkatkan kemampuan koping pada remaja (Alghamdi et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Karya ilmiah akhir ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan jiwa dengan metode pre-eksperimental, yaitu penulis melakukan pengukuran pre-test dan post-test terhadap penerapan teknik *self-instruction* pada dua kasus kelolaan (*Hidayah, 2022*; *Sugiyono, 2019*). Subjek asuhan adalah remaja kelas X TKJ di SMK Widya Yahya Gading Rejo yang mengalami stres akibat perilaku bullying, dapat membaca dan menulis, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Berdasarkan kriteria tersebut, penulis mengambil dua responden, yaitu Siswa A (laki-laki, 16 tahun) dan Siswa R (laki-laki, 15 tahun).

Penelitian dilaksanakan di Ruang Kelas X Jurusan TKJ SMK Widya Yahya Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, pada tanggal 29 April sampai 8 Mei 2026, melalui tiga kali pertemuan dengan rentang 3–4 hari. Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-14) yang diisi responden sebelum dan sesudah setiap sesi intervensi (*Rahmadani & Yusuf, 2025*).

Intervensi *self-instruction* diberikan selama 15 menit satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, mencakup lima tahap yaitu pemodelan kognitif oleh perawat (*think aloud*), panduan eksternal terbuka, panduan diri terbuka, panduan diri yang memudar, hingga instruksi diri internal yang dilakukan responden secara mandiri. Sebelum pelaksanaan, penulis melakukan kontrak waktu, menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan, serta mempersiapkan lingkungan yang kondusif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi perilaku dan ekspresi emosi, serta studi dokumentasi yang dicatat dalam bentuk catatan lapangan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor DASS-14 responden pada setiap sesi pre-test dan post-test untuk melihat perkembangan tingkat stres. Pelaksanaan karya ilmiah akhir ini memperhatikan prinsip etik penelitian meliputi *autonomy*, *beneficence*, *non-maleficence*, *justice*, *confidentiality*, dan *veracity* untuk menjamin hak dan kerahasiaan responden selama proses asuhan keperawatan berlangsung (Ilkafah, 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dan Kondisi Responden

Pengkajian dilaksanakan pada 29 April 2026 terhadap dua responden remaja laki-laki berstatus siswa kelas X, yaitu Siswa A (16 tahun) dan Siswa R (15 tahun). Hasil pengkajian menunjukkan kedua responden mengalami kecemasan, sulit berkonsentrasi, gangguan pola tidur, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, dan penurunan rasa percaya diri akibat sering mendapatkan perlakuan bullying verbal dari teman sebaya, sedangkan Siswa R juga mengalami bullying fisik ringan. Pemeriksaan tanda vital kedua responden berada dalam batas normal, sehingga masalah yang menonjol bersifat psikologis. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan bahwa remaja pada masa pertengahan lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat bullying karena tingginya kebutuhan penerimaan dari kelompok sebaya (Sari et al., 2023), dan remaja laki-laki cenderung memendam tekanan psikologis serta menggunakan mekanisme koping menarik diri dibandingkan mengekspresikannya secara terbuka (Dewi et al., 2023).

Hasil Pengukuran Tingkat Stres (*Pre-test dan Post-test*)

Intervensi *self-instruction* diberikan sebanyak tiga kali pertemuan dengan pengukuran skor DASS-14 pada setiap awal dan akhir sesi. Hasil pengukuran pada kedua responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Stres Siswa A dan Siswa R

Responden	Pert. I Pre	Pert. I Post	Pert. II Pre	Pert. II Post	Pert. III Pre	Pert. III Post
Siswa A	20	20	19	16	16	9
Siswa R	24	24	21	17	17	10

Skor pretest awal Siswa A sebesar 20 (kategori stres sedang) menurun menjadi 9 (kategori stres ringan) pada akhir pertemuan ketiga, sedangkan skor pretest awal Siswa R sebesar 24 (kategori stres berat) menurun menjadi 10 (kategori stres ringan). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang konsisten pada kedua responden seiring bertambahnya sesi intervensi *self-instruction*.

Pembahasan

Pada pertemuan pertama, kedua responden masih tampak cemas, tegang, dan belum sepenuhnya terbuka saat menceritakan pengalaman bullying yang dialami, sehingga fokus intervensi diarahkan pada pembentukan hubungan saling percaya dan pengenalan teknik *self-instruction*. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa remaja korban perundungan cenderung mengalami kecemasan dan kesulitan mengungkapkan perasaannya pada tahap awal intervensi psikologis (Hunt et al., 2024).

Pada pertemuan kedua mulai terlihat penurunan intensitas kecemasan pada kedua responden, yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan mengucapkan afirmasi positif secara mandiri. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa teknik *self-instruction* membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif, menggantinya dengan instruksi diri yang lebih adaptif, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi melalui latihan yang dilakukan berulang (Masnur et al., 2022).

Pada pertemuan ketiga, perkembangan kedua responden terlihat lebih jelas: Siswa A tampak lebih tenang, tidur lebih nyaman, dan mulai mampu berkonsentrasi saat belajar, sementara Siswa R menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, mulai berani berinteraksi dengan teman sebaya, dan tidak lagi terlalu sering menyendiri. Kedua responden juga sudah mampu melakukan *self-instruction* secara mandiri ketika muncul pikiran negatif atau rasa cemas. Hasil ini sejalan dengan temuan bahwa teknik *self-instruction* efektif membantu individu mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan keyakinan diri, dan mengembangkan kemampuan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres (Alghamdi et al., 2022).

Penurunan skor stres pada kedua responden juga tampak dari perubahan kondisi emosional dan perilaku selama proses evaluasi. Sebelum intervensi, kedua responden lebih banyak diam, kontak mata kurang, dan tampak cemas ketika membicarakan pengalaman bullying; setelah intervensi, keduanya tampak lebih tenang, mulai berani melakukan kontak mata, lebih aktif berkomunikasi, serta mampu mengontrol pikiran negatif dan emosi yang dirasakan (Febrianti et al., 2024). Selain teknik *self-instruction*, penulis juga memberikan dukungan emosional, edukasi mengenai cara menghadapi bullying, dan latihan relaksasi napas dalam untuk membantu responden mengurangi ketegangan yang dirasakan (Romadhoni et al., 2023).

Hasil asuhan pada kedua responden menunjukkan bahwa pengalaman bullying verbal yang dialami secara berulang dapat menimbulkan stres psikologis yang ditandai kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta rendahnya

rasa percaya diri, dan apabila tidak segera ditangani berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat (Nurhidayah & Sari, 2023). Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* efektif membantu menurunkan tingkat stres pada remaja dengan perilaku bullying di SMK Widya Yahya Gading Rejo, dibuktikan dengan penurunan skor stres, perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, dan meningkatnya kemampuan responden dalam mengontrol pikiran negatif akibat bullying (Mursalin et al., 2024).

Karya ilmiah ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah responden yang terbatas pada dua orang sehingga belum dapat menggambarkan kondisi remaja korban bullying secara umum, waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga belum dapat mengamati perkembangan jangka panjang, serta fokus penelitian yang hanya membahas penerapan teknik *self-instruction* tanpa membandingkan dengan intervensi lain.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan jiwa pada dua remaja korban bullying di SMK Widya Yahya Gading Rejo, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* selama tiga hari berturut-turut efektif menurunkan tingkat stres kedua responden, yang ditunjukkan dengan penurunan skor DASS-14 Siswa A dari 20 (kategori sedang) menjadi 9 (kategori ringan) dan Siswa R dari 24 (kategori berat) menjadi 10 (kategori ringan), disertai perubahan perilaku ke arah yang lebih positif berupa peningkatan rasa percaya diri, kemampuan mengontrol emosi, dan keterbukaan dalam berinteraksi sosial. Teknik *self-instruction* juga terbukti membantu responden mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif akibat pengalaman bullying dengan pernyataan diri yang lebih adaptif, sehingga fungsi psikologis, pola tidur, dan konsentrasi belajar responden dapat membaik secara bertahap.

Berdasarkan simpulan tersebut, siswa yang mengalami bullying disarankan menerapkan teknik *self-instruction* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk mengontrol pikiran negatif dan mengurangi kecemasan, serta lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan kepada orang terdekat. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional dan menciptakan komunikasi yang baik agar remaja merasa aman dan dihargai, sementara pihak sekolah disarankan meningkatkan pengawasan terhadap perilaku bullying serta menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalaminya. Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan intervensi keperawatan jiwa secara komprehensif melalui penerapan teknik *self-instruction* sebagai salah satu strategi pendampingan psikososial, dan peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, durasi

yang lebih panjang, serta membandingkannya dengan intervensi lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK Widya Yahya Gading Rejo yang telah memberikan izin pelaksanaan asuhan keperawatan, kepada dosen pembimbing dan penguji Program Studi Profesi Ners Universitas Aisyah Pringsewu atas bimbingan yang diberikan, serta kepada kedua responden yang telah bersedia berpartisipasi. Artikel ini merupakan bagian dari Karya Ilmiah Akhir Program Pendidikan Profesi Ners.

DAFTAR REFERENSI

Alghamdi, A., Alqahtani, M., & Alsaqri, S. H. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on anxiety among adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 13889.

Anggraini, R., & Wahyuni, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying pada siswa SMK di Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *18*(1), 45–56.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M., & Wagner, C. (2022). *Nursing interventions classification (NIC)* (7th ed.). Elsevier.

Coloroso, B. (2022). *The bully, the bullied, and the not-so-innocent bystander: From preschool to high school and beyond* (Rev.). William Morrow.

Development, O. for E. C. and. (2023). *PISA 2022 results (Volume III): Creative minds, creative schools*. OECD Publishing.

Dewi, N. S., Andriany, M., Lathifah, O. I., Nurrahima, A., Widyastuti, R. H., & Hartati, E. (2023). The influence of gender and hope on the resilience of bullied adolescents. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *26*(1), 1–9.

Febrianti, D., Sari, R., & Putri, A. (2024). Hubungan perilaku bullying dengan tingkat stres pada remaja di sekolah menengah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *8*(2), 123–130.

Hunt, C., Bussey, K., Peters, L., Gaston, J., Lo, A., & Rapee, R. M. (2024). School-based victimization in children and adolescents presenting for cognitive behavioural treatment of anxiety disorders. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *50*(6), 590–603.

Ilkafah. (2021). Factors related to implementation of nursing care ethical principles in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *24*(2), 89–97.

Indonesia, K. K. R. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Kesehatan jiwa remaja*. Kementerian Kesehatan RI.

Jimerson, S. R., Swearer, S. M., & Espelage, D. L. (2021). *Handbook of bullying in schools: An international perspective* (2nd ed.). Routledge.

Kemenkes. (2023). *Panduan Pengelolaan Posyandu Bidang Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Li, J., Wu, Y., & Yao, M. (2025). Bullying victimization and adolescent mental health: The mediating roles of parent-child relationship and self-esteem. *BMC Psychology*, *13*, 1390.

Masnur, A. D. A., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). The effectiveness of CBT group counseling with self-instruction technique to improve students' self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(1), 23–29.

Mursalin, D. D. P., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Application of self-instruction techniques in reducing students' academic stress in high schools. *Pinisi Journal of Education*, *4*(4), 75–80.

Nurhidayah, S., & Sari, D. P. (2023). Pengaruh teknik self-instruction terhadap kemampuan koping adaptif remaja pelaku bullying. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, *11*(2), 88–97.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2023). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.

Rahayu, S., & Fitri, N. (2022). Hubungan perilaku bullying dengan tingkat stres pada remaja di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *25*(1), 45–54.

Romadhoni, M. T. B., Heru, M. J. A., Rofiqi, A., Hasanah, Z. W., & Yani, V. A. (2023). Pengaruh perilaku bullying terhadap interaksi sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *11*(1), 33–41.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). John Wiley & Sons.

Sari, I. Y., Prawesti, I., & Permatasari, P. F. (2023). Peer education improves coping and self-efficacy in facing bullying in adolescents. *Academia Open*, *8*(2), 1–10.

Sirait, P. N. S. (2023). Mengeksplorasi pengalaman psikologis remaja korban bullying. *Wacana Psikokultural*, *1*(1), 53–62.

World Health Organization (WHO). (2024). *World Health Statistics 2019: Monitoring Health For The SDGs, Sustainable Development Goals.*

Wulandari, R., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2022). Penerapan teknik self-instruction dalam menurunkan stres remaja dengan perilaku bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *5*(3), 567–578.

Yola, E. P., & Rahmadini, A. (2025). Penerapan teknik self-instruction untuk menurunkan tingkat stres pada remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, *5*(5), 392–397.