KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik
Vol.2, No.5 Oktober 2025
e-ISSN: 3032-7377; p-ISSN: 3032-7385, Hal 241-249
DOI: https://doi.org/10.61722/jmia.v2i5.6526

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *BREATHING AND IMAGERY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN STRESS PADA SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP N 2 JEPARA

Anindia Pratiwi[1], Akbar Amin Abdullah[2], Ratna[3]
[1-3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Safin, Pati ,Jawa Tengah,Indonesia
Email: pratiwinindi21@gmail.com
Alamat: Jl. Raya Pati - Tayu No.Km 13, Ketanen, Kec. Trangkil, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59153

Abstract *. Based on a preliminary study on May 30, 2025 through interviews with 10 students of SMP Negeri 2 Jepara, it was found that 7 students had experienced bullying from classmates or from other class students. Objective: to determine the effect of Giving Breathing Therapy and Imagery Exercise on Stress Reduction in Students Victims of Bullying at SMP N 2 Jepara. Method: This type of research is quantitative research with the Quasy experiment method. The design used in the study is One Group Pretest-Posttest. The sampling technique in this study is non-probability sampling. The number of samples in this study was 39 respondents. Results: The results of statistical tests with the Wilcoxon test obtained a p value (0.000) <α (0.005) where the p-value is smaller than the alpha value and Ha is accepted. Conclusion: the results of the study concluded that there is an effect of giving breathing therapy and imagery exercise on stress reduction in students who are victims of bullying at SMP N 2 Jepara.* ***Keywords:*** *Breathing Therapy, Imagery Exercise, Students Who Are Victims of Bullying*

Abstrak. Berdasarkan studi pendahuluan pada 30 Mei 2025 melalui wawancara kepada 10 siswa SMP Negeri 2 Jepara, ditemukan bahwa 7 siswa pernah mengalami bullying dari teman sekelas maupun dari siswa kelas lain. Tujuan: mengetahui pengaruh Pemberian Terapi Breathing And Imagery Exercise Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa Korban Bullying di SMP N 2 Jepara. Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Quasy experiment. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah One Group Pretest-Posttest. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah non probability sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 39 responden..Hasil: Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai p(0,000)<α(0,005) dimana nilai p-value lebih kecil dari nilai alpha dan Ha diterima..Kesimpulan: hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi breathing and imagery exercise terhadap penurunan stress pada siswa korban bullying di SMP N 2 Jepara.
Kata Kunci:Terapi Breathing, *Imagery Exercise* , Siswa Korban Bullying

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang dinamis, di mana individu berupaya menemukan jati dirinya. Menurut Agiyastri et al. (2023), fase ini melibatkan proses pembentukan identitas yang tidak selalu berjalan lancar, sering kali disertai gejolak emosi sehingga banyak ahli menyebutnya sebagai masa storm and stress (Ahmad, 2021). Tahap ini menjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial. Remaja pada umumnya menghadapi berbagai tantangan akibat perubahan tersebut, termasuk tuntutan untuk beradaptasi (Akbar et al., 2022). Rentang usia remaja berada pada kisaran 12–21 tahun, di mana terjadi perubahan besar pada aspek fisiologis dan psikologis, sekaligus kesempatan untuk memperluas relasi sosial (Anggarawati, 2021). Pada masa sekolah menengah, baik SMP maupun SMA, remaja mulai bersentuhan dengan berbagai fenomena sosial yang rawan memunculkan perilaku menyimpang dan kekerasan (Damayanti, 2021). Salah satu fenomena yang menjadi perhatian dunia pendidikan adalah

Received Agustus 28, 2025; Revised September 08, 2025;Oktober 02 2025
* Anindia Pratiwi, pratiwinindi21@gmail.com

bullying, baik yang dilakukan guru terhadap murid maupun antar sesama siswa (Febriana, 2022).

Secara global, prevalensi bullying di negara-negara Asia, Amerika, dan Eropa dilaporkan berkisar antara 8% hingga 50% (Fitria & Lestari, 2023). Di Indonesia, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat pada tahun 2020 terdapat 1.567 kasus bullying di lingkungan pendidikan. Data Badan Pusat Statistik tahun yang sama menunjukkan 1.427 kasus terjadi di Jawa Tengah, dengan 789 di antaranya dikategorikan sebagai bullying, dan 296 kasus menimpa remaja (Haikal, 2022).

Bullying dapat berbentuk kekerasan verbal yang menyerang aspek psikologis, seperti mengejek, menyindir, menghina, atau mengucilkan korban (Haidar & Apsari, 2020). Kondisi ini sering dialami oleh remaja dari keluarga dengan kondisi ekonomi rendah, yang kerap menjadi sasaran perlakuan merendahkan (Hanifah & Farida, 2023). Dampaknya bisa sangat serius, mulai dari stres, perasaan terisolasi, rendah diri, penurunan kompetensi, hingga depresi (Husodo et al., 2021).

Siswa korban bullying umumnya mengalami stres yang ditandai dengan kecemasan, depresi, dan rasa tidak berdaya. Penelitian Arifin & Rachmawati (2022) menunjukkan bahwa korban bullying memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan siswa lain. WHO juga menegaskan bahwa gangguan mental, termasuk stres, merupakan penyebab utama penurunan kemampuan fungsional remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang efektif untuk membantu korban bullying mengelola stres, salah satunya melalui terapi breathing dan imagery exercise.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 30 Mei 2025 melalui wawancara kepada 10 siswa SMP Negeri 2 Jepara, ditemukan bahwa 7 siswa pernah mengalami *bullying* dari teman sekelas maupun dari siswa kelas lain. Mereka mengaku sering merasa tertekan dan tidak berani membalas atau melapor, Temuan ini menjadi dasar dilakukannya.

KAJIAN TEORITIS

A. Pengertian Bullying

Bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara sadar dan berulang oleh individu atau kelompok terhadap pihak yang dianggap lebih lemah, dengan tujuan menyakiti, menekan, atau mengintimidasi (Lucas-Molina et al., 2022). Pelaku biasanya memanfaatkan kekuatan fisik, verbal, atau psikologis untuk mempertahankan dominasi (Adiyono et al., 2022).

Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Dampak dari tindakan ini dapat berupa tekanan mental, trauma, hingga rasa tidak berdaya pada korban (Suryana et al., 2022).

B. Penegrtian Stres

Stress adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh ketidakmampuan mengatasi berbagai tuntutan yang dialaminya. Mampu menangani stres dengan tepat dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan seseorang dan membantu seseorang menghadapi masalah yang ada. Dampak positif ini dapat berupa peningkatan

kreativitas dan pengembangan pribadi, dan terjadi ketika perasaan stres selalu berada dalam jangkauan orang yang mengalami stress (Sekh, 2021).

Stress ialah keadaan dinamis di mana seseorang dihadapkan pada kesempatan, kebutuhan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dianggap diinginkan atau penting, tetapi hasilnya tidak pasti. Stres adalah beban di luar kapasitas mental maksimal yang menyebabkan tindakan tidak terkendali dengan cara yang sehat. Stres adalah persepsi ancaman atau gambaran ketidakpuasan yang menggerakkan, memperingatkan, atau mengaktifkan organisme (Suharsono dan Anwar, 2020).

C. Terapi *Breathing And Imegery Exercise*

Terapi breathing and imagery exercise adalah metode intervensi psikologis yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan visualisasi untuk membantu individu mengelola stres dan kecemasan. Teknik ini berfokus pada penggunaan pernapasan yang teratur dan dalam, serta imajinasi kreatif untuk menciptakan pengalaman mental yang menenangkan. Menurut Sari dan Hidayati (2021), terapi ini dapat membantu individu untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih dalam, sehingga mengurangi gejala stres yang dialami. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami bullying cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, dan terapi ini dapat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut (Sari, 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Quasy experiment. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah One Group Pretest-Posttest. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah non probability sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 39 responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMP N 2 Jepara

Usia Responden	Frekuensi	Presentase
13 tahun	10	25,6
14 tahun	21	53,8
15 tahun	8	20,5
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 21 responden (53,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMP N 2 Jepara

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki laki	20	51,3
Perempuan	19	48,7
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah laki laki sebanyak 20 responden (51,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Stress Sebelum Diberikan Terapi

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Ringan	8	20,5
Sedang	25	64,1
Berat	6	15,4
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stress dalam kategori sedang sebanyak 25 responden (64,1%) sebelum diberikan terapi.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Stress Sesudah Diberikan Terapi

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Ringan	26	66,7
Sedang	12	30,8
Berat	1	2,5
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stress dalam kategori ringan sebanyak 26 responden (66,7%) sesudah diberikan terapi.

Tabel 5 Uji Wilcoxon

nilai	*Statistic*
Z	-5.121
Asymp. Sig.	0,000

Berdasarkan tabel 5 Uji Wilcoxon Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -5,121 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,000**.** Karena nilai p < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi *breathing and imagery exercise*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *breathing and imagery exercise* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada siswa korban bullying di SMP N 2 Jepara.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 21 siswa (53,8%). Masa remaja awal (12–15 tahun) merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang cepat. Menurut Santrock (2018), remaja

pada usia ini lebih rentan mengalami stres akibat tekanan akademik maupun sosial, termasuk pengalaman *bullying.*

Hasil ini sejalan dengan penelitian Dewi & Sutrisno (2021) yang menyatakan bahwa siswa SMP dengan rentang usia 13–15 tahun cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih tua karena kemampuan regulasi emosi yang masih berkembang. Asumsi peneliti, mayoritas responden berusia 14 tahun karena rentang usia ini mendominasi di tingkat kelas VIII yang menjadi sasaran penelitian. Usia tersebut merupakan periode rawan tekanan psikologis sehingga memengaruhi tingkat stres siswa korban *bullying.*

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 siswa (51,3%). Menurut Hurlock (2019), perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi respon stres, di mana laki-laki cenderung mengekspresikan stres secara eksternal (misalnya agresif) sedangkan perempuan lebih cenderung internal (menarik diri).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Pratama (2020) yang menyebutkan bahwa siswa laki-laki lebih sering terlibat dalam kasus bullying baik sebagai pelaku maupun korban, sehingga risiko stres meningkat. Asumsi peneliti, proporsi laki-laki lebih banyak ditemukan sebagai responden karena fenomena bullying di sekolah cenderung melibatkan laki-laki sebagai target utama ejekan atau konflik fisik, sehingga mereka lebih rentan mengalami stres.

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi breathing and imagery exercise, sebagian besar responden mengalami stres dalam kategori sedang yaitu 25 siswa (64,1%). Stres pada remaja korban bullying dapat muncul karena adanya perasaan tidak aman, rendah diri, dan tertekan secara sosial.Penelitian ini sejalan dengan temuan Fitriani et al. (2020) yang menyebutkan bahwa korban bullying di SMP menunjukkan tingkat stres sedang hingga berat akibat rasa takut dan cemas ketika berada di lingkungan sekolah. Asumsi peneliti, kondisi stres kategori sedang muncul karena responden masih berada dalam lingkungan yang sama dengan pelaku bullying, sehingga meskipun intensitasnya berbeda, mayoritas siswa merasakan tekanan psikologis yang cukup signifikan.

Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi

Setelah diberikan terapi *breathing and imagery exercise*, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres, dengan 26 siswa (66,7%) berada pada kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam membantu siswa mengurangi ketegangan emosional dan fisik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari (2022) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan dalam dikombinasikan dengan relaksasi imajinasi mampu menurunkan stres pada remaja karena dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan rasa kontrol diri. Asumsi peneliti, penurunan tingkat stres terjadi karena latihan pernapasan memberi efek fisiologis berupa relaksasi otot, sedangkan imajinasi positif membantu mengurangi pikiran negatif akibat pengalaman bullying.

Pengaruh Terapi *Breathing and Imagery Exercise* terhadap Stres

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z = -5,121 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi, sehingga terapi *breathing and imagery exercise* terbukti efektif menurunkan stres pada siswa korban bullying.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Wulandari (2021) yang membuktikan bahwa intervensi relaksasi dengan teknik pernapasan dan imajinasi dapat menurunkan stres secara signifikan pada remaja. Demikian pula, penelitian Utami (2020) menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa relaksasi terbukti menurunkan stres pada kelompok remaja sekolah menengah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah siswa berusia 14 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar responden berada pada tingkat stres sedang, sedangkan setelah terapi mayoritas mengalami stres ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi breathing and imagery exercise berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres pada siswa korban bullying di SMP N 2 Jepara.

DAFTAR REFERENSI

Adiyono, A., Irvan, I., & Rusanti, R. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, *6*(3), 649–658.

Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3, 19–30. https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152

Agustina, D,Y,P. (2024). HUBUNGAN BULLYING DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 AIR PUTIH INDRAPURA TAHUN 2024. Skripsi.

Ahmad, N. (2021). Analisis perilaku bullying antar siswa terhadap pembentukan karakter siswa di SDN Sangir Kecamatan Wajo Kota Makassar. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, (November), 150–173. http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/PSNPD/article/view/1062

Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi masyarakat mengenai gejala cemas. Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(4), 876–881.

Anggarawati, T., Lestari, D. T., Ananda, E. W., & Selviana, D. (2021). Efektivitas terapi expressive writing dengan terapi tertawa untuk menurunkan stress pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Keperawatan Sisthana, 6(2), 54–60.

Arifin, Z., & Rachmawati, N. (2022). Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Siswa. Jurnal Kesehatan Mental, 12(2), 45-52.

Bachri, Y., Putri, M., Sari, Y. P., & Ningsih, R. (2021). Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja. Jurnal Salingka Abdimas, 1(1), 30–36.

Baker, A. J., Zhang, L., & Feng, X. (2021). *The effect of slow breathing on physiological stress markers: A meta-analysis*. Journal of Health Psychology, 26(10), 1500–1514. https://doi.org/10.1177/1359105319881635

Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Surya, I. P. (2021). Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi. Human Care Journal, 6(3), 616.

Ersa, P, A.(2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Unissula Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. Skripsi.

Febriana, B. (2022). Penurunan kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif. Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung.

Fitria, S., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan 247ocial pada remaja di Aceh. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 4(1), 1–9. http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934

Fitriana, D., & Yuliana, R. (2022). Validasi bahasa Indonesia skala PSS-10 pada pelajar SMA di Jakarta. *Indonesian Journal of Mental Health Nursing*, 5(2), 100–110

Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada kalangan remaja. Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(1), 136.

Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, 10(2), 47–52.

Halimah, N. (2023). *Penerapan Terapi Imajinasi Terpimpin dalam Konteks Sekolah Dasar*. Jurnal Intervensi Psikososial, 4(1), 34–42.

Hanifah, R., & Farida, N. A. (2023). Peran keluarga dalam mengoptimalkan perkembangan anak. Az-Zakiy: Jurnal Islam Studi, 1(1), 23–33.

Hidayati, N., & Susanto, A. (2021). Efektivitas Terapi Pernapasan dan Imajinasi terhadap Stres. Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(1), 23-30.

Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi coping stress melalui media 247ocial pada remaja di Kota Semarang. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 20(5), 327–333.

I Gusti Ayu Permata Dianastiti. (2021). Skripsi. Hubungan Kejadian Bullying Verbal Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 5 Denpasar.

Johnson, R., & Smith, M. (2022). *Guided Imagery in Adolescent Mental Health*. Journal of Adolescent Therapy, 11(3), 145–152.

Lucas-Molina, B., et al. (2022). *Bullying, Cyberbullying and Mental Health: The Role of Guided Imagery in School Interventions*. Psychosocial Intervention, 31(1), 33–40.

Notoatmodjo,S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ramadhani, A., & Prasetya, A. (2023). Pengaruh Guided Imagery dan Musik terhadap Kecemasan dan Stres pada Anak SMP. *Jurnal Psikologi Anak*, 8(2), 77–84.

Restania, N. D., Yuwono, S. And Psi, S. (2021) 'Dinamika Stres Siswa SMA Selama Learning From Home'. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Romadhoni, R. W. And Widiatie, W. (2020) 'Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang', *Jurnal EDUNursing*, 4(2), pp. 77–86.

Sari, P., & Wulandari, L. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi terhadap Penurunan Stres pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Intervensi Kesehatan Mental Remaja*, 3(1), 50–58.

Sekh, H. H. (2021) 'Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang'. UNIMUS.

Sugiyono. (2020.). Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D. Jakarta, Alfabeta

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3), 1917–1928.

Thompson, J., et al. (2023). *Guided imagery for adolescent stress relief: Cognitive and behavioral outcomes*. International Journal of School Mental Health, 15(1), 22–34.

Verawati Sibiliana Hurat, Verent Vanda Nontje Jorompis. (2020). Skripsi Hubungan Antara Media Sosial Dan Kelompok Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tomohon.

WHO. (2020). Kesehatan Mental dan Stres di Kalangan Remaja