

MANAJEMEN STRES REMAJA

DI ERA PANDEMI COVID-19

Penulis

Primasari Mahardhika
Suhari
Musviro
Anggia Astuti

KHD
Production

Digital Repository Universitas Jember
MANAJEMEN STRES REMAJA DI ERA PANDEMI
COVID-19

Primasari Mahardhika Rahmawati
Suhari
Musviro
Anggia Astuti



Digital Repository Universitas Jember

MANAJEMEN STRES REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

Penulis :

Primasari Mahardhika Rahmawati
Suhari
Musviro
Anggia Astuti

ISBN: 978-623-6916-56-8

Editor :

Kholid Rosyidi MN
Ahmad Zainuri
Indra Muliani
Nur Yuliyani

Desain Sampul dan Dok. Foto:

Nur Yuliyani ,
Dokumentasi Keris Densus

Cetakan Pertama November 2021, 39 halaman

Ukuran buku 14x21

Hak cipta dilindungi undang- undang Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau Seluruh isi buku ini tanpa seijin tertulis dari penerbit

Diterbitkan pertama oleh : KHD Production

PRAKATA

Assalamualaikum Wr.Wb.

Bismillahirrahmanirrahim. Segala Puji bagi Allah Swt. serta shalawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada junjungan kita nabi Muhammad Saw. sehingga buku “Manajemen Stres Remaja di Era Pandemi Covid-19” dapat diselesaikan. Buku ini mengulas tentang konsep remaja, stress remaja di era pandemic Covid-19, dan manajemen stress pada remaja di era pandemic covid-19 sebagai panduan bagi dosen dan mahasiswa Diploma-III Keperawatan serta bagi praktisi kesehatan khususnya perawat. Buku ini disusun dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi sampai terselesaikannya buku ini. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini untuk itu kritik dan saran terhadap penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi mahasiswa Prodi D3 Keperawatan diseluruh Indonesia secara khusus serta seluruh pembaca secara umumnya.

Lumajang, September 2021

Penyusun

Digital Repository Universitas Jember

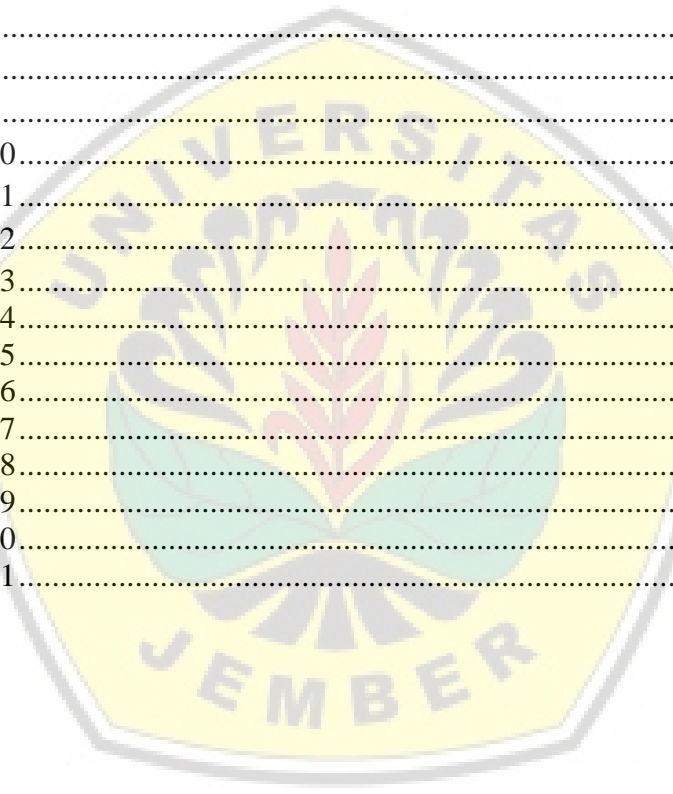
Daftar Isi

Prakata	iii
Daftar isi.....	iv
Daftar Gambar	v
Bab 1 Konsep Remaja	1
1.1 Definisi Remaja.....	2
1.2 Ciri-ciri remaja	3
1.3 Tahap perkembangan dan pertumbuhan remaja	6
Bab 2 Stress Pada Remaja	11
2.1 Definisi Stress	12
2.2 Penyebab Stress Remaja.....	15
2.3 Tanda-tanda stress	16
2.4 Stres Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19.....	18
Bab 3 Manajemen Stress Pada Remaja	25
3.1 Manajemen Stress.....	26
3.2 Peran Orang Tua.....	28
3.3 Teknik Manajemen Stress Pada Remaja.....	29
Daftar Pustaka	34
Sumber Gambar	37
Profil Penulis.....	39

Digital Repository Universitas Jember

Daftar Gambar

Gambar 1.....	3
Gambar 2.....	5
Gambar 3.....	9
Gambar 4.....	11
Gambar 5.....	13
Gambar 6.....	17
Gambar 7.....	18
Gambar 8.....	19
Gambar 9.....	20
Gambar 10.....	21
Gambar 11.....	25
Gambar 12.....	26
Gambar 13.....	27
Gambar 14.....	27
Gambar 15.....	28
Gambar 16.....	28
Gambar 17.....	29
Gambar 18.....	31
Gambar 19.....	32
Gambar 20.....	32
Gambar 21.....	33



Profil Penulis



Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. Penulis adalah staf pengajar di Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang. Penulis menempuh pendidikan S-1 Ilmu Keperawatan tahun 2005 di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Pada tahun 2017, penulis menyelesaikan pendidikan S-2 di Program Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Brawijaya, Malang. Selain sebagai pengajar, penulis juga aktif pada organisasi profesi diantaranya PPNI dan IPKJI serta aktif di kegiatan penelitian, pengabdian masyarakat serta menulis artikel di berbagai jurnal, baik jurnal nasional maupun internasional.



Dr. Suhari, A.Per.Pen, MM adalah dosen di Universitas Jember yang berkonsentrasi dalam bidang keperawatan komunitas, gerontik dan kebencanaan. Penulis menyelesaikan pendidikan keperawatan di FK Universitas Airlangga tahun 1998, kemudian Magister Manajemen di UNIGA Malang tahun 2004 dan menyelesaikan Doktoral di Universitas Jember tahun 2017. Penulis yang lahir di Blitar 02 Maret 1963 ini selain aktif dalam kegiatan mengajar juga aktif dalam Forum Pengurangan Risiko Bencana Jawa Timur dan organisasi profesi perawat yaitu sebagai ketua DPD PPNI Kabupaten Lumajang serta aktif sebagai tim pengendali mutu dan kendali biaya BPJS. Penulis juga aktif meneliti dan melakukan pengabdian masyarakat sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.



Musviro, S.Kep.Ners., M.Kes, Penulis lahir di lumajang, 26 Nopember 1985 dan mempunyai 2 orang putra bernama Yusuf Fil Firdhausy Al Ay-Yuvi dan Ahwas Farid Assyraaf. Penulis memperoleh Gelar Magister Kesehatan di Universitas Jember. Penulis adalah Dosen di Program studi D3

Keperawatan Fakultas Keperawatan UNEJ Kampus Lumajang yang mengawali karir pada tahun 2007. Selain mengajar, penulis aktif dalam melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.



Anggia Astuti,S.Kp.,M.Kep, penulis adalah dosen di Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Penulis menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di Poltekkes Malang Prodi Keperawatan Blitar pada tahun 2005, kemudian lulus sarjana keperawatan dari STIKes Binawan Jakarta tahun 2007, dan menyelesaikan Magister Keperawatan di Fakultas Keperawatan Unair tahun 2017. Penulis yang lahir di Blitar, 26

Januari 1984 ini mengawali karir sebagai Emergency Staff Nurse di King Faisal Hospital Makkah KSA (2007-2011). Saat ini selain mengajar, penulis juga melaksanakan penelitian dan pengabdian masyarakat sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.