**ABSTRAK**

**Gambaran Tingkat Stres Dan Manajemen Stres Pada Remaja Di SMA XY Denpasar**

Ni Putu Risma Pebriani1, Ni Luh Gede Intan Saraswati2, Ni Kadek Muliawati3

1Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

Masa remaja adalah periode yang rentan terhadap tingkat stres tinggi akibat berbagai tekanan, seperti akademik dan lingkungan. Oleh karena itu, manajemen stres yang efektif menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Dan Manajemen Stres Pada Remaja Di SMA XY Denpasar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA XY Denpasar, pada 22 November – 24 November 2024. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.559 orang. Sampel penelitian sebanyak 319 responden. Jenis data yang akan dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Teknik sampling yang diterapkan adalah *probabilitas sampling* jenis *stratified random sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kusioner tingkat stres (DASS-21) dan kuesioner manajemen stres. Analisis data menggunakan univariat. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 206 orang (64,6%) dalam kategori normal atau tidak mengalami stres. Manajemen stres pada sebagian besar remaja yaitu memilih tidur yang cukup sebanyak 227 orang (71%). Diketahui spesifikasi manajemen stres yang paling banyak dipilih adalah jalan-jalan dengan jumlah responden sebanyak 165 orang (51,7%). Bimbingan konseling dapat memfasilitasi dan melakukan pendampingan bagi siswa yang merasa stres agar siswa tersebut dapat mengetahui tentang tingkat stres dan tatalaksana mengelola stres.

**Kata Kunci**: Tingkat stres, manajemen stres, remaja