

DAFTAR PUSTAKA

- A.Siroj, U., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., Zahira, G., & Salsabila. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.
- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), vii+184.
- Amelia, D. et al. (2021). Pengaruh Harga, Citra Merek Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Pt. Jne Cabang Medan. *Jurnal Manajemen*, 7(1).
- Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran Regulasi Emosi dalam Memprediksi Efikasi Diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. *Jipsi*, 6(2), 122–133. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.990>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi*. 1(1), 9–36.
- Azizah, N., & Chalimatusadiah. (2025). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar. 9, 6637–6643.
- Azzahra, M., & Alrefi. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Indralaya Utara. *Fokus Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(4), 517–528. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4>.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2024). *Usia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGeyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMyMwMDAw/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa-.html?>
- Batara, D. R., Ardiansyah, R., Yanwas, Y. B. B., Naumi, N., Slamet, R. A., & Ahman. (2025). Langkah-langkah Menentukan Populasi dan Sampel yang Tepat dalam Penelitian. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4, 682–689. <https://jpion.org/index.php/jpi682>Situswebjurnal:<https://jpion.org/index.php/jpi>
- Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of

- the Published Literature. *Brain Sciences*, 13(12).
<https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15(March), 1–12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Dastika Suriani, O., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>
- Daud Alfizar Parulian Manalu¹, Aulia Finani², Ririn Destiana³, Yuli Indah Sari⁴, A., & Aisyah Putri⁵, Yusuf Hartono⁶, K. L. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dan Keterampilan Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, Volume 6, 1328–1338.
- Dewi, A. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor. *Komunika*, 17(2), 3–3.
- Dewi Suci Rahmadhani. (2022). *Empiris sendiri berasal dari kata empirisme, yaitu sebuah istilah dalam ilmu filsafat yang merujuk pengalaman sebagai sumber pengetahuan*. <https://www.brilio.net/wow/kajian-empiris-adalah-ketahui-definisi-jenis-jenis-dan-contohnya-2207168.html>
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychology*, 12(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Errisa. (2024). *Risk of Humidity , Temperature , Air Germ Rate , Occupancy Density , and Family Members Who Smoke on The Incidence of Pneumonia in Toddlers : Meta-Analysis*. 23, 50–68.
- Fauzia, E., & Israfil, I. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Stikes Yahya Bima. *Diksi: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(2), 122–127. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i2.1626>

- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview of Adolescent Emotional Mental Health). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Gloriabarur. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Gupta, N., Singh, P., George, J., Singh, V., Verma, A. K., & David, S. J. (2025). *Ethical Approaches in Medical Research : A Scientific Perspective Journal of Chemical Health Risks*. 15, 2499–2506.
- Hakim, Lukman dan Pinton, S. M. (2024). *Perkembangan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Berkualitas* (Issue January). <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=t38NEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=kecerdasan+emosional+kedisiplinan+kepuasan&ots=cyyUwzvUb6&sig=xCGWrSZmqanG5F47bO6BBaO9lw>
- Henny Alina Khilma, & Narastri Insan Utami. (2024). Growth Mindset dan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2637>
- Herinanto, D., Utami, B. H. S., Helmita, H., & Arif, D. (2024). Analisis Chi Square Zona Wilayah Marketing terhadap Penjualan Produk Ekonomi Kreatif. *ECo-Buss*, 6(3), 1626–1637. <https://doi.org/10.32877/eb.v6i3.1240>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11(September). <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya Relationship Between Emotion Regulation and Happiness of Middle Adolescent. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
- Kemala Rahayu Syafwan, M., Afnuhazi, R., & Miswarti. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(November), 46–60. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah*, Volume 5 N.
- Khanafiah*, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>

- Laily, D., & Nursanti, I. (2024). Model Konsep Teori Adaptasi Callista Roy Pada Asuhan Keperawatan Dengan Anorexia Nervosa. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 108–123.
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Maulana, C. I., Sianaga, K., & Saragi, S. (2024). *Chaidir Iqbal Maulana 1*, Kariaman Sianaga 2, Siswati Saragi 3 1). 2, 123–144.
- Muhammad Abduh, Tri Alawiyah, Gio Apriansyah Rusdy Abdullah Sirodj, M. W. A. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Munawwarah, A. Z., Novitayani, S., Program Studi Keperawatan, M., Keperawatan, F., Syiah Kuala, U., Aceh, B., & Keilmuan Keperawatan Jiwa, B. (2024). Studi Komparasi Psychological Well-Being Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Pesantren Differences Of Psychological Well-Being Among Students Of Public High School And Islamic Boarding School. *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan*, 9(1), 1–10.
- Neti Hernawati. (2024). the Effect of Parents' Role and School Climate on Academic Stress of Madrasah Aliyah'S Students in Rural and Urban Area. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 3(3), 154–166. <https://doi.org/10.29244/jcfcs.3.3.154-166>
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 141–158.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Permatasari, N. D. (2023). Hubungan Asosiasi Antara Inner Child Dengan Keharmonisan Keluarga : Pendekatan Menggunakan Uji Chi-Square (Uji Kebebasan). 3, 5339–5349.
- Pokhrel Rachana. (2024). Educational Stress among the Adolescents in selected Schools of. *International Journal of Caring Sciences*, 17(1), 137–142.
- Primadasa, Arizal dan Permata, A. . (2024). Modifikasi dan Validasi Student-Life Stress Inventory pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online COVID-19. 2(01), 58–67.
- Puspitasari, I., & Hidayat, M. (2023). Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5(1), 42–49. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>

- Putu, S. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel; Pendekatan Metodology Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Rahmi, A. S., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2025). *Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa* *Emotion Regulation as a Protective Factor from Academic Stress among Students* *Pendahuluan Stres akademik menjadi salah satu masalah yang banyak dialami siswa , khususnya pada siswa SMA*. 4(August), 945–955.
- Rania Fakhirah Khairunnisa dan Lia Mawarsari Boediman. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Sari, L. A., Santoso, D. B., & Zen, E. F. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas*. 2(5), 447–459. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p447-459>
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, K. (2022). *Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut*. 2(3), 1593–1597. https://doi.org/10.1007/978-3-030-85040-1_339
- Szücs, A., van der Lubbe, S. C. C., Arias de la Torre, J., Valderas, J. M., Hay, S. I., Bisignano, C., Morgan, B. W., Acharya, S., Adnani, Q. E. S., Apostol, G. L. C., Aslam, M. S., Asri, Y., Aung, Z. Z., Aurizki, G. E., Baig, A. A., Bermudez, A. N. C., Cenderadewi, M., Danpanichkul, P., Efendi, F., ... Ng, M. (2025). The epidemiology and burden of ten mental disorders in countries of the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), 1990–2021: findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Public Health*, 10(6), e480–e491. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00098-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00098-2)
- Thanachoksawang, C., Arphorn, S., Maruo, S. J., Punneng, S., Ishimaru, T., & Bangkadanara, G. (2024). Psychological Distress Among High School Students in Bangkok Thailand. *Health Psychology Research*, 12(66), 1–7. <https://doi.org/10.52965/001c.120045>
- Thomas, C. S., Nielsen, T. K., & Best, N. C. (2025). A Rapid Review of Mental Health Training Programs for School Nurses. *Journal of School Nursing*, 41(1), 158–171. <https://doi.org/10.1177/10598405241277798>
- Tumurang, M. (2024). *Metodologi Penelitian* (L. . Alifariki (ed.); Pertama). PT Media Pustaka Indo.
- Tuwanakotta, M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi di universitas kristen satya wacana. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5), 3155–3170.

<https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8773>

- Uli, I., Simanjuntak, V., Darwati, E., Madya, D., Vidyaningtyas, H., & Mahayana, D. (2021). *Fenomena Adiksi Internet Dan Media Sosial The Phenomenon Of Internet And Social Media Addiction In Xyz Generation*. 10(2), 290–308.
- Ulyaa, L. S., Musslifah, A. R., & Surakarta, U. S. (2026). *Edukasi Regulasi Emosi Pada Siswa Smk N 7 Surakarta Untuk*. 7(1), 18–25.
- Vogl, P., Methlagl, M., & Hanfstingl, B. (2025). A systematic review of strategies, contexts and outcomes of emotion regulation in teaching. *Discover Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00417-5>
- WHO. (2024a). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com
- WHO. (2024b). *The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240092198?>
- Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, 6(1), 7225–7233. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>
- Yenilia Rezky Pramudyanti. (2024). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 6 Bulukumba*. Universitas Negeri Makassar Makassar.
- Yulia, Rahma, G., Hasnah, F., & Alhamda, S. (2024). Determinan Kesehatan Mental Pada Remaja Usia 11-18 Tahun di Kota Padang Determinants of Mental Health in Adolescents Aged 11-18 Years in Padang. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 290–297.