

DAFTAR PUSTAKA

1. Unicef. Mental Health. <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>. 2021.
2. Kementrian Kesehatan RI. Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. <https://ayosehat.kemkes.go.id/>. 2024.
3. Pusat Kesehatan Reproduksi UGM. Indonesia - National Adolescent Mental Health (I-NAMHS). <https://pkr.fk.ugm.ac.id/>. 2021.
4. Kementrian Kesehatan RI. Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. sehatnegeriku.kemkes.go.id. 2021.
5. Mentari DO. Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Universitas Jember; 2018.
6. Al Amin M. Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fraktal box counting dari citra wajah dengan deteksi tepi canny. MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika. 2017;5(2).
7. Jahja Y. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana; 2011.
8. Santrock. Adolescence. Jakarta: Erlangga; 2003.
9. R. S. Lazarus dan S. Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. New York, USA: Springer Publishing Company; 1984.
10. Roihanah S, Arsy GR. Gambaran tingkat stres pada santri baru di pondok pesantren Roudlotusysyubban desa tawangrejo winong pati. Jurnal Profesi Keperawatan (JPK). 2022;9(2):88–97.
11. Fernanti U, Asri Y, Priasmoro DP, Ardiyanti SE. Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Quran Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. Jurnal Keperawatan. 2024;18(2):83–9.
12. Y. Livia Fitriani & ZPP. Hubungan Tingkat Stress Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. Jurnal Kesehatan Pertiwi. 2020;2(1).
13. Dave J, Pramudita EA, Pinzon RT. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa FKUKDW. J Med. 2021;19(1):1–7.
14. Nikmah M. Hubungan tingkat stres dengan gejala gangguan pencernaan pada santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015. 2015;
15. Barseli M, II, & NN. Konsep stres akademik siswa. Jurnal konseling dan pendidikan. 2017;5(3):143–8.

16. Aflah U. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kecenderungan Perilaku Melukai Diri Sendiri (Self-Harm) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya [Skripsi]. [Malang]: Universitas Brawijaya; 2021.
17. Adinti A. Social Withdrawal dan Dampaknya Bagi Remaja. In: Prosding Seminar Antarbangsa. 2023. p. 490–509.
18. Wulandari RP, Anikoh I. Implikasi Tekanan Akademik Pada Kesehatan Mental Santri: Studi Kasus Santri Penghafal Alfiyyah Di Pondok Pesantren. Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling). 2014;9(4):567–77.
19. Ramadhan H. Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. Journal Education of Batanghari. 2022;4(10):1–8.
20. Rahmah A, Agustini M, Darmayanti D, Raya M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. Jurnal sosial dan sains [Internet]. 2023 Sep 17;3(9):967–82. Available from: <http://sosains.greenvest.co.id>
21. Hasanah U, Sa'adah N. Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-â€™ Asyiqiyah. SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. 2021;3(2):1–16.
22. Kusumastuti H. Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. [Yogyakarta]: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2022.
23. Maryana. Buku Panduan Singkat Pemula: Spiritual Emosional Freedom Technique. Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press; 2019.
24. Dareda K, Yahya I, Pramono AS. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Siswa Belajar Daring di SMP Laikit: The Effect of Guided Imagery on Students in Online Learning in Junior High School Laikit. Jurnal Keperawatan Sisthana. 2021;6(1):46–50.
25. Fajrin AC, Mariyati LI, Ramon A. Self talk untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. Innovative: Journal Of Social Science Research. 2023;3(2):1633–43.
26. Aji PT, Rizkasari E. Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Sinektik. 2021;4(2):196–208.
27. Abd Rachmat T. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di SMAN 1 Baebunta Kab. Luwu Utara. 2022;

28. Maulinda D, Rahayu MS. Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*. 2021;100–8.
29. Afghedara T, Miskanik M, Bilqis F. Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*. 2022;2(2):77–84.
30. Wulandari SWR. Mengatasi stres di masa pandemi COVID-19 melalui hipnoterapi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 2021;6(2).
31. SEFT Center. Sejarah SEFT. <http://seftcenter.com>.
32. Utami WN, Dwi Nurmala M, Prabowo AS, Sultan U, Tirtayasa A. Pengaruh Art Therapy Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa [Internet]. Vol. 20, Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2023. Available from: <https://uia.e-journal.id/guidance>
33. Madaniyyah L, Susaldi S, Sumedi S. Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi Diffuser Terhadap Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2023;3(3):314–29.
34. Zainuddin AF. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing+Success+Happiness+Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing; 2012.
35. Rachmawati N, Aristina T. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA*. 2019;7(1):73–84.
36. Wardiana U, Agustina MW. Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Self Confidence Mahasiswa Eks Pesantren IAIN Tulungagung. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*. 2021;5(2):73–86.
37. Ernawati E, Askar MAM. Efektivitas Intervensi Non-Farmakologis dalam Mengurangi Nyeri Haid: Sebuah Studi Literatur. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 2024;19(2):296–303.
38. Adawiyah W. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*. 2016;4(2):228–45.
39. Rismawan W, Hidayat NM, Marpatmawati I. PENCEHAGAN DAN PENANGANAN STRESS PADA REMAJA DI SEKOLAH MELALUI INTERVENSI KEPERAWATAN JIWA. *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2025;4(1):17–20.
40. Rachmawati N, Aristina T. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA*. 2019;7(1):73–84.

41. Hidayatullah RM, Indana FN. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk penanganan gangguan neurotik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*. 2024;4(1):19–31.
42. Samsugito I, Putri AN. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2020;2(2):70–8.
43. Gloria Barus. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *ugm.ac.id*. 2022.
44. World Health Organization. Stress. WHO. 2023.
45. Dwiputri R PIFGFAARH. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window Of Public Health Journal*. 2023 Sep;4(4):567–77.
46. Kreitner R& KA. *Organizational Behavior*, 9th ed. Boston: Mc Graw Hill Education; 2014.
47. Hidayati. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. 2021;
48. Woro dan Widiati. Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. 2020;
49. Caroline. , Sistem Stress Level Untuk Mengukur Tingkat Stres Pada Data Mahasiswa di Masa Pandemi. 2023;
50. A Potter & PAG. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. 4th ed. Vol. 2. Jakarta: EGC; 2007.
51. Bunyamin A. Pengelolaan Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis . *Jurnal Idaarah*. 2021 Jun;5(1).
52. Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. 1st ed. Fatmawati BS, editor. Jakarta: PT Bumi Aksara; 2018. x–386.
53. Masitoh A. Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*. 2020;4(2):185–98.
54. Cahayani WA, Rahayu ID, Widodo F, Yudhantara DS. Peran Sel Glial dalam Respon Terhadap Stres: Sebuah Tinjauan Histologis dan Fungsional. *Journal of Basic and Applied Anatomy and Histology*. 2024;2(1).
55. Bertolini F, Robertson L, Ostuzzi G, Meader N, Bisson JI, Churchill R, et al. Early pharmacological interventions for acute traumatic stress symptoms: a network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020 May 16;
56. Fajri I, Nurhamasyah D, Aisyah S, Mudrikah KA, Azjurnia AR. Terapi Non-Farmakologi dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker

- Payudara Stadium 2-4: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*. 2022 Jun 28;5(2):106.
57. Eliana S, & YSA. Penerapan relaksasi otot progresif terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung. [Bandung]: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung; 2022.
 58. Amalia RF, dkk. Manajemen stres (Bunga Rampai). Saripah E, editor. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2024. 1–184 p.
 59. Putri DMP & ARN. Terapi komplementer: konsep dan aplikasi dalam keperawatan. Bantul: Pustaka Baru; 2019.
 60. Handayani S. Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale – 10: Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*. 2020;9(1).
 61. Werdani YDW. Pengaruh Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2020;8(3):346–60.
 62. Ananda SSD, & ANC. Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2020;7(2):248–56.
 63. Putri TH, & ADH. Faktor Yang Melmengarui Strels Pada Relmaja Sellama Pandelmi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JIK)*. 2022;10(2):285–96.
 64. Stroud LR, Foster E, Papandonatos GD, Handwerger K, Granger DA, Kivlighan KT, et al. Stress response and the adolescent transition: Performance versus peer rejection stressors. *Dev Psychopathol*. 2009 Jan 15;21(1):47–68.
 65. Dewi NKS. Hubungan Tingkat Stres Remaja Putri Dengan Keluhan Keputihan Pada Mahasiswi Semester VIII Di Kampus Jurusan Keperawatan Potekkes Denpasar Tahun 2019 [Diploma Thesis]. [Denpasar]: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar; 2019.
 66. Aflah U. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kecenderungan Perilaku Melukai Diri Sendiri (Self-Harm) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. 2021;
 67. Hamzah B, Hamzah R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 2020;4(2):59–67.
 68. Andini EP, Rochmawati DH, Susanto W. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*. 2023;2(1):272–82.

69. Rahayuningtyas SB, Nurhakim F, Setiawan S. Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*. 2024;15(1):69–73.
70. Nisa F, Livana PH, Jati RP, Anggraeni R. Gambaran Tingkat Stres Remaja Santriwati Salafiyah dan Khalafiyah. *Jurnal Kesehatan Kendal*. 2025;1(1):21–32.
71. Ratnasari MAA. Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Santri . *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 2024;3(4).
72. Hasanah U, Sa'adah N. Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 2021;3(2):1–16.
73. Bau NA, Kadir L, Abudi R. Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*. 2022 Apr 26;1(1):29–37.
74. Nasir A& MA. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika; 2011. 4–94 p.
75. Rahmah A, Agustini M, Darmayanti D, Raya M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal sosial dan sains*. 2023 Sep 17;3(9):967–82.
76. Putri TH, Azalia DH. Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 2022;10(2):285–96.
77. Nisa F dkk. Gambaran Tingkat Stres Remaja Santriwati Salafiyah dan Khalafiyah. *Jurnal Kesehatan Kendal*. 2025;1(1).
78. Fitriani LPZPRYanti. Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 2020;2(1):125–8.
79. Alundari K, & RRAP. The Role Of Religious Coping Towards Stress In Adolescents At Islamic Boarding Schools. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*. 2023;4(3).
80. Rahayu P, Mubin MF. Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker Menggunakan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Ners Muda*. 2023;4(2):187–95.
81. Anggraini D, Safinatunnajah A. Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*. 2021;7(1):7–14.

82. Adhisty K, Rica DS, Zaleha Z, Marista D, Paramesti WA, Agustin I, et al. TERAPI KOMPLEMENTER: TERAPI SEFT PADA STRESS DAN ADAPTASI PASIEN KANKER OVARIUM. In: Proceeding Seminar Nasional Keperawatan. 2019. p. 182–6.
83. Astuti SSK, Setyorini D, Agustina HR. Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Ansietas pada Pasien HIV Stadium 4: Case Report. *Malahayati Nursing Journal*. 2024;6(12):5039–51.
84. Bukhori B, Hidayanti E, Situmorang DDB. Religious coping strategies for people with HIV/AIDS (PLWHA) Muslims in Indonesia: A qualitative study with a telling-the-stories. *Heliyon*. 2022;8(12).
85. Moriarty & Hoffman. *God Image Handbook For Spiritual Counseling And Psychotherapy: Research, Theory, And Practice*. Routledge. 2014.
86. Irman O WA. Reduction of Hopelessness Through Spiritual Emotional Freedom Techniques Therapy in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2022;25(2):95–102.
87. Sakiyan M. Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama masa pandemi COVID-19. *Nursing Science Journal (NSJ)*. 2020;1(2):38–47.
88. Bauman W, Melnyk WT. A controlled comparison of eye movements and finger tapping in the treatment of test anxiety. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 1994 Mar;25(1):29–33.
89. Reini Astuti IYRDS. Effect Of Intervention Spiritual Emotional Freedom Technique Toward Decrease The Level Of Depretion Houswife With Hiv In Bandung. . *Universitas Padjajaran*. 2015;2(3):29–40.
90. Vangsapalo D. *Emotional Freedom Technique (EFT): Terapi Modern yang Mengubah Hidup Anda*. Tangerang: Quantum Success Training & Coaching; 2010.
91. Ruswadi I, Puspitaningrum I, Murti NWH. The Effectiveness of SEFT Complementary Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) In Assist of Hypertension Treatment Program at Elderly. *The International Science of Health Journal*. 2023;1(4):20–37.