

Daftar Pustaka

- (2024), W. H. O. (2024). *Compendium of WHO and other UN guidance on health and environment*.
- Abdullah, K & Jannah, et al. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue April).
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., Psikologi, S., & Riau, U. I. (2024). *PELATIHAN SELF-COMPASSION UNTUK MENGURANGI SELF-CRITICISM*. 16, 13–24.
- Apsari, D. A., Utomo, H. B., Psikologi, F., & Malang, U. N. (2024). *Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu* (. 4(1), 25–33.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (n.d.). No Title. *Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes*.
- Christie, D. I., Sianipat, B. K., & Marlianto, N. (2026). *Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Emosional Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025*. 5(2), 1097–1104.
- Di, C., & Maros, S. (2026). *No Title*. 16, 153–159.
- Febrianti dan Boediman (2024). (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). *STRATEGI SELF-COMPASSION* : 16, 229–244.
- Galla, B. M. (2016). (n.d.). *Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents*. *Journal of Adolescence*, 49: 204–217. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>

- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itznan (Ed.). 357–367.*
- Handryani, M., & Dewi, I. K. (2020). *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Pentingnya Self Compassion Untuk Setiap Individu The Importance Of Self Compassion For Everything. 1(1), 106–111.*
- Hasanah, Hafnidar, dan J. (2024). *Hubungan antara Self-Comppasion dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah The Relationship Between Self-Comppasion And Emotional Regulation In Adolescents. 2(3), 681–691.*
- Hayati, R., Agama, I., Negeri, I., & Utara, M. (2023). *Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling. 9(01), 13–22.*
- Jasmine, P., & Wati, L. (2024). *EMERGING ADULTHOOD. 36–47.*
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). *Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. 6(2), 142–146.*
- Jurnal dunia pendidikan. (2024). 4, 1520–1538.*
- Kittur, J. (2023). *Conducting Quantitative Research Study: A Step-by-Step Process. 36(4).*
- Kusuma,I.G.A.E.T., & Wijana, M. . (2025). *Persepsi risiko dan skala pengukurannya. Inteletual Manifes Media.*
- Nurliza, A., Sari, N. Y., Karim, D., Sari, T. H., Keperawatan, F., & Riau, U. (2024). *HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN TINGKAT STRES PADA. 8(2), 167–178.*
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). *Pengaruh Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender. 7(3), 99–107.*
- Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S.,

- Audboon, S., & Leangsuksant, T. (2020). *Thai high school students*. 5786, 1–7.
- Ramadhan, R. A., & Yusuf, S. (n.d.). *Profil Self-Compassion Peserta Didik SMAN 1 Nagrak dan Implikasinya pada Bimbingan dan Konseling Abstrak Student ' s Self-Compassion Profiles at SMAN 1 Nagrak and Implications For Guidance and Counseling Abstract*. 13(2), 58–70.
- Sa'id. (2017). *Perkembangan Remaja*.
- Sinaga, W., Bakkara, A., & Naibaho, D. (2024). *No Title*. 3(3), 915–931.
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). *Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai The Differences of Emotional Regulation Based on Gender and Age Range in Adolescents with Divorced Parents*. 26, 19–34.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). *Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School*. 3(1), 6–11.
- yuswatiningsih endang. (2025). *Buku ajar Metode Penelitian Mahasiswa*.