

DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, F., & Zahlimar. (2025). *Analisa Gangguan Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*. 310–320.
- Agustian, S. D., Azzahra, B. R. S., Tasaoktora, A. U., & Mahfud, A. (2025). *Terjebak Dalam Pikiran Sendiri : Dampak Overthinking Terhadap Depresi Pada Remaja Broken Home*. 2(April).
- Antika, S., Sartika, S., Liatre, Rahmayani, & Imelda. (2025). *Dampak Kesehatan Mental ,Akibat Overthinking Dan Media Sosial Pada Mahasiswa*. 1(1), 16–27.
- Aulia, A. W. Z., Yulastuti, E., & Suyatno. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 5, 1–8.
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widyasari, E. (2024). *Studi Literatur : Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat*. 1(1), 41–53.
- Duraku (2017). *Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam*. *DEMOS: Journal Of Demography, Ethnography And Social Transformation*, 1(1), 35–44.
- Encep Muhammad Fajri. (2024). *Problematika Anxiety Disorder Pada Remaja Di Era Modern Encep*. 102, 95–102.
- Fadilah, N. N. (2020). *Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMP*. 2015, 459–467.
- Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Utama, M. A., Falah, O. K., & Miati, A. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja*. *Educate: Journal Of Education And Learning*, 1(1), 32–38.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). *Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja*. 2012, 148–156.
- Huda Pebriyani Dkk (2020). *Hubungan Body Shaming Dengan Kecemasan Remaja Di Sman Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan*. *Health Science Development Journal*, 2(2), 6–6.

- Jannah, G. R., & Netrawati. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Remaja*. 4(9), 2821–2832.
- Jelahu, P., Djajanti, C. W., & Widianingtyas, S. I. (2025). Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di Smak Stella Maris Surabaya. *Jurnal Ners Lentera*, 13(1).
- Lisa (2018). *Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa SMA Dan SMK Surabaya*. *FENOMENA*, 31 (2), 109-119.
- Nurvitasari, S. S. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Siswa Sma Menjelang Ujian Akhir Semester*.
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan Dan Dukungan Sosial*. 9(February), 1–16.
- Putra, M. Z. W. (2024). *Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja*. *Al-Wasathiyah: Journal Of Islamic Studies*, 3(1), 29-38.
- Rohman, I. F., Dewi, A. K., & Bandung, N. (2024). *PERANCANGAN FILM PENDEK MENGENAI DAMPAK*. 1–10.
- Simarmata, E., Murdiningsih, & Indriani, P. L. N. (2023). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(2), 185–196.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2021). *Tinjauan Overthinking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*. 128–139.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja*. *JERUMI: Journal Of Education Religion Humanities And Multidiciplinary*, 2(1), 166-172.
- Utamingtyas, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Wahyuni, I., & Sasanti, S. D. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet*. 6(1), 24–30.
- Yulianti, N. M. R., & Juniartha, M. G. (2022). *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama*.