

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S. M. (2023). *Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan*. 12(2), 551–560.
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2020). *Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Remaja Yang Sedang Mengerjakan Ujian*. 5. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Islamarida, R., & Realita, F. (N.D.). (2025) *Keseharan Mental Remaja*.
- Hikmah, N. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress Pada*. 4, 43–47.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). *Hipotesis Penelitian Dalam Kesehatan*. 6(2), 142–146.
- Mahmudah, F. N., Cahya, E., & Putra, S. (2021). *Tinjauan Pustaka Sistematis Manajemen Pendidikan : Kerangka Konseptual Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Era 4 . 0*. 9(1), 43–53.
- Nasution, I. K. (2021). *Stres Pada Remaja*.
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., Hamal, D. K., Studi, P., Masyarakat, K., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas*. Cdc, 173–186.
- Ningrum, S., & Rosanti, D. P. (2025). *Remaja Hebat , Mental Kuat : Penyuluhan Manajemen Stres Dan Kecemasan Di SMA Katolik Untung Suropati Great Youth , Strong Mentality : Stress And Anxiety Management Counseling At Untung Suropati Catholic High School Universitas Anwar Medika , Indonesia Rem*.
- Nur, L., & Mugi, H. (N.D.). (2024) *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*. 1, 20–30.
- Nurul Mawaddah, E. T. (2020). *Efektifitas Group Discussion Therapy Dalam Menurunkan Stres Remaja Di Sma 1 Mojokerto*. 8(2), 21–30.
- Palupy, N., & Imamah, I. N. (2023). *Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti*. 2(2), 160–167.
- Prihapsari, D., Indah, R., Ilmu, F., Universitas, K., & Malang, B. (2021). *Coding Untuk Menganalisis Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan*. 21(2), 130–135.
- Putri, W. D. A. W. (2019). *The Prevalence Of Psychosocial Stress And Affecting Factors Among The Students Xii Grade Science And Social Education At Sman 6 Denpasar*.
- Putri, Y. K. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Status Gizi Remaja Di Smp Negeri 2 Karangdowo Kabupaten Klaten*.

- Rahma, F. N. (2023). *Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama*. 11(4), 809–816.
- Rais, M. R. (2022). *Jurnal Pendidikan Dan*. 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/Alirsyad.V12i1>.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur , Tingkat Stres , Dan Konsumsi Junk Food Dengan Gizi Lebih Pada Remaja As- Syafi ' Iyah 02 Jatiwaringin*. 4(1), 46–55. <https://doi.org/10.24853/Mjnf.4.1.46-55>
- Sinaga, D. F., & Rusman, A. A. (2025). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Focus Group Discussion Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Smpn 17 Medan*. 10(1), 218–224.
- Sugito, I. F. (2023). *Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Skripsi*.
- Sutriyawan, A. (2020). *Perbedaan Focus Group Discussion Dan Brainstorming Terhadap Pencegahan Bullying Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Karangtengah*.
- Sya'bani, M. A. Y. (2023). *Upaya Meningkatkan Keaktifan Menyatakan Pendapat Pada Remaja Sma Dengan Focus Group Discussion (Fgd) Dalam Mata Kuliah Profesi Keguruan*.
- Syaifullah Nur, I. S. (2024). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Focus Group Discussion Terhadap Perkembangan Akhlak Siswa Sma*. 8, 100–107.
- Tantiani, F. F. (2017). *Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa*. November, 75–79.
- Wahidin, U. (2022). *Pendidikan Karakter Bagi Remaja Oleh: Unang Wahidin**.
- 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.
- Yunita, Urbayatun, S. (2022). *Efektivitas Focus Group Discussion Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja*. 15(3), 125–133. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V15i3.176>
- Yunita, N. (2022). *Efektivitas Supportive Group Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan*. 15(3), 125–133. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V15i3.176>