

DAFTAR PUSTAKA

1. Salma Qolbi, Melinda Saputri, Salsabila Putri Khairani, Dini Devindra Yuni, Aisyah El Hafidzoh. Efektivitas Expressive Writing Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa. *Jejak Digit J Ilm Multidisiplin*. 2025;1(4):723–34.
2. Nafisah D, Khatrine L, Juwariyah S. Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Manaj Asuhan Keperawatan*. 2021;5(2):104–9.
3. World Health Organization. World mental health today: latest data. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All*. 2025. 35–69 p.
4. Organization WH. Kesehatan Mental Remaja. 2025.
5. Badan Pusat Statistik. Potret Masalah Perilaku dan Emosional diIndonesia: Siapa yang Paling Rentan. 2025.
6. Basrowi RW, Wiguna T, Samah K, Djuwita F Moeloek N, Soetrisno M, Purwanto SA, et al. Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clin Pract Epidemiol Ment Heal*. 2024;20(1):1–9.
7. Center for Reproductive Health, University of Queensland & JBHS of, Health. P. Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian [Internet]. Pusat Kesehatan Reproduksi. 2022.
8. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia. 2024.
9. Maha S, Simangunsong IS, Kesehatan FI, Umar UT. Analisis Kesehatan Mental pada Remaja : Literatur Review. *J Kesehat Masy dan Ilmu Gizi*. 2025;3:66–89.
10. Saputra IBA. Remaja 17 Tahun di Makassar Ditemukan Tewas Tergantung di Kamar Mandi Rumah. *detikSulsel*. 2023.
11. Darsil Yahya M. K. Polisi Simpulkan Siswa SMP di Makassar Tewas dari Lantai 8 Sekolah karena Bunuh Diri. *Kompas. com*. 2023.
12. Sofiani IK, Kurniasih W, Zulaikha S, Auni N. Analisis Perbedaan Antara Sistem Pendidikan Sekolah Umum dan Pesantren di Indonesia. *J Media Akad*. 2025;3(5):6–16.
13. Izfanna D, Fitriana M, Darajat MH. Student Mental Health and Psychological Supports at Pondok Pesantren : A Mixed-Method Case

Study. *J Psychol*. 2025;13(2):204–7.

14. Sari N, Islami D. Jenis Kelamin dan Regulasi Emosi pada Santri Pondok Pesantren. *Arus J Sos dan Hum*. 2025;5(2):3432–3.
15. Pamungkas DS, Sumardiko DNY, Makassar EF. Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *J Psikol*. 2024;1(4):15.
16. Novita R, Hendriani, Suswanti S. Efektivitas Teknik Mindfulness Dalam Konseling Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. *J Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Konseling*. 2022;3297:283–96.
17. Yustika S. Efektivitas Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Pelaku Non Suicidal – Self Injury. 2024.
18. Rania Fakhirah Khairunnisa LMB. Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *J Divers*. 2024;10(2):190–201.
19. Rusidi D, Anas M, Sinring A. Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare. *PINISI J Educ*. 2022;2.
20. Helly M. Katuuk, Sri Wahyuni, Musnabil Buhang. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. *J Kesehat Amanah*. 2024;8(2):87–101.
21. Salma A, Handayani PK, Widayarni N, Jember UM. Effectiveness of Expressive Writing for Emotion. *INSPIRE 2024; Int Symp Glob Educ Psychol Cult Synerg*. 2024;1–8.
22. Roffi M. Teori dan falsafah keperawatan. Vol. 5, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents. 2021. 40–51 p.
23. Kirana SAC, Nonik Eka Martyastuti ASL, Achjar KAH, Nuryanti Y, Gama IK, Fabanjo IJ, et al. Falsafah daban Teori Keperawatan. 2021. 167–186 p.
24. Risnah, R., & Irwan M. Falsafah Dan Teori Keperawatan Dalam Integritas Keilmuan. Alauddin University Press. 2021. 1–329 p.
25. Arif Munandar DS, Rahman ICI, Albyn FWDF, Beni, Ria Desnita KN, Hutomo WMP, Putri, Defrima Oka Surya TH, et al. Falsafah dan Teori

Keperawatan. Vol. 1, Educacao e Sociedade. 2023.

26. Nurmawati, Agdah HA. Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa. Qiara Media. 2022. 3 p.
27. Elizabeth Bergner Hurlock. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. 2000. p. 447.
28. James J. Gross. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2014;39(3):281–91.
29. Sukatin, Indah Purnama Kharisma, Galuh Safitri. Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educ Leadersh J Manaj Pendidik*. 2023;3(1):28–39.
30. Syahara Sindy S, Najwa Eka N, Munawaroh H. Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan. *J Ilmu Pendidik dan Psikol*. 2025;2(3):229–37.
31. Prasetyo I, Purnamasari A. Dilema Proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) : Regulasi Emosi dan Kelelahan Emosional Ibu Yang Bekerja Sekaligus Mendampingi Anak Belajar. *Psychol J Ment Heal*. 2021;3(1):19–37.
32. Fathana Gina YF. Modul Pelatihan Regulasu Emosi untuk Remaja. Eureka Media Aksara. 2023.
33. Henrizka AP. Pengaruh Parent Attachment Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Remaja Korban Bully. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2023.
34. Johan Bjureberg, Ljótsson B, Tull MT, Hedman E, Sahlin H, Lundh LG, et al. Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Psychopathol Behav Assess*. 2016;38(2):284–96.
35. Purbaningsih ES, Muadi M, Kamila S. Social Support and The Risk of Aggressive Behavior among Adolescents in Cirebon City. *J World Sci*. 2024;3(12):1690–8.
36. Iswanti DI, Lai LL, Saifudin IMMY, Kandar K, Dewi RK, Cahyaningrum DD. The predictor of non-suicidal self-injury behavior among adolescents: a cross-sectional study. *J Ners*. 2024;19(2):125–33.
37. Mei Putri Crismayanti, Meidiana Dwidianti A. Psychological Impact Of Childhood Trauma On Adolescents: A Scoping Review. *Indones J Glob Heal Res*. 2025;2(4):367–80.

38. Doménech P, Tur-Porcar AM, Mestre-Escrivá V. Emotion Regulation and Self-Efficacy: The Mediating Role of Emotional Stability and Extraversion in Adolescence. *Behav Sci (Basel)*. 2024;14(3).
39. Anggraini A. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas XII SMA Insan Cendekian Mandiri Boarding School. 2021;
40. Adisa V. Menjaga Kesehatan Mental: Cara Menjaga Keseimbangan Emosi dan Pikiran. Yogyakarta: Cahaya Harapan; 2023. 1 p.
41. Mariska M. Studi Deskriptif Kesehatan Mental Remaja. *Widya War*. 2021;2(2):205–16.
42. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Vol. 17. 2022.
43. Yusuf S. Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2018. 29–30 p.
44. Abil Ash, Ira Mulyani CA. Kesehatan Mental Dalam Perspektif Hadis (Analisis Studi Hadis Tematik). *J Indones Hadist Stud*. 2024;5:123–30.
45. Yuejin Yu, Zhang X. Effects of Expressive Writing on “Choking under Pressure” in High Test-Anxious Individuals. *Int J Environ Res Public Heal*. 2023;20(1):302.
46. Pennebaker JW, Chung CK. Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health. *Found Heal Psychol*. 2007;(January 2007):263–84.
47. Bolton G, Howlett S, Lago C, Wright JK. Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy. *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. 2004. 1–238 p.
48. Pennebaker JW, Chung CK. Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *Oxford Handb Heal Psychol*. 2012;78712.
49. Ningsih, Vrysha Novia EC. Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *E-Journal Unesa*. 2017;164.
50. Pennebaker, J. W., & Beall SK. Confronting a traumatic event:

Toward an understanding of inhibition and disease. *J Abnorm Psychol.* 1986;95(3):274–281.

51. Saputri P. Modul Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Tingkat Stres Narapidana Baru. 2022.
52. Rajainal Saragih, Novita Hanifah, Jubelando O. Tambunan CS. Perbandingan Retensi Siswa SD Kelas V Pada Pembelajaran Tematik Antara Model Konvensional dan Webbed Model di SD IT Cendekia Pematang Siantar Tahun 2022/2023. *J Pendidik dan Konseling.* 2023;4:5553–9.
53. Tria Yunita Sari NN. Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *J BK Unesa.* 2023;13(3):345–9.
54. Tjhin Wiguna, Paul Samuel Kris Manengkei, Christa Pamela, Agung Muhammad Rheza WAH. Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta. *Sari Pediatr.* 2010;12(4):270–7.
55. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. 2019.
56. Vugteveen J, de Bildt A, Theunissen M, Reijneveld M, Timmerman M. Validity Aspects of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) Adolescent Self-Report and Parent-Report Versions Among Dutch Adolescents. *Assessment.* 2021;28(2):601–16.
57. Rahmadanti, T., Wahyuni, S. & S. Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka. *J Penelit Multidisiplin Bangsa.* 2025;2(3).
58. Madaniyah J, Roswanto B, Namina AV, Hestyaningsih L, Athiyallah A, Tinggi S, et al. Adaptasi Kehidupan Santri di Pondok Pesantren (Literatur Review). *J Madaniyah.* 2024;14:131–48.
59. Amelinda Y, Pratama MH, Puriani RA. Efektivitas SDQ Sebagai Alat Deteksi Dini Masalah Emosional dan Perilaku Remaja (Literature Review). *Afeksi J Penelit dan Eval Pendidik.* 2026;7(2025):104–16.
60. Zihan Usman, Sartika A. Karama ARKM. Perkembangan Emosi Dan Perkembangan Bahasa Pada Remaja. *J Educ Cult.* 2023;3:218–28.
61. Swastika GM, Prastuti E. 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. 2021;26:19–34.
62. Anggun Fauziah NR, Rozie F, Rukmiyati R, Koesmini AD. Implementasi Expressive Writing Sebagai Sarana Regulasi Diri Dan Penyaluran Emosi Pada Siswa Kelas Iv Di Sdn Mlajah 2 Bangkalan. J JIPDAS (Jurnal Ilm Pendidik Dasar). 2025;5(1):245–56.
 63. Supini P, Ryoga A, Gandakusumah P, Asyifa N, Nadzifah Z. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. JERUMI J Educ Relig Humanit Multidiciplinary. 2024;2(1):166–72.
 64. Giyaningtyas IJ, Widiyatmini H. Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Wilayah Karang Kitri. J Pengabd Masy. 2025;5:902–7.
 65. Ibrahim H. Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan pengelolaan Emosi Marah Siswa Di Smp Negeri 40 Makassar. Universitas Negri Makassar; 2022.
 66. Putri S, Rohmadani ZV. Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja di SMP X Yogyakarta. Edulnovasi J Basic Educ Stud. 2025;5(2):1453–63.
 67. NPritta Yunita Sari, Endang Tri Sulistyowati, Istiqomah, Elisabeth Iswantingsih HN. Kondisi Kesehatan Mental Remaja. J Penelit Perawat Prof. 2024;6:495–500.
 68. Health M, Firdausya A, Nur A, Ridfah A, Makassar UN. Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. jIVA J Behav Ment Heal. 2022;3(2):110–21.
 69. Nursan Junita, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Panggabean Mardhatillah CAH. Ekspresif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying. J Divers. 2023;9(1):78–84.
 70. Qurrota A'yun ZVR. Effect of Expressive Writing Therapy in Improving Communication in Adolescents Qurrota. Edulnovasi J Basic Educ Stud. 2025;5(2):1430–7.
 71. Gaffar I, Saleh A, Purnama IA, Andrian MA. Edukasi Psikoedukasi Tentang Expressive Writing Sebagai Strategi Koping Untuk Menghadapi Stress Akademik Pada Siswa Sman 21 Makassar. J AbdimasKesehatan. 2024;2(2):1–6.