

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., & Budiastutik, I. (2021). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta.
- Aeon, B. (2023). *Time management and academic well-being: Implications for student performance and mental health*. *Educational Psychology Review*, 35(2), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09725-9>
- Afriyanti, R. (2020). Manajemen waktu dan hubungan dengan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 123–132. <https://doi.org/10.1234/jpp.v18i2.2020>
- Aisyah, D., Hasanuddin, & Munir, A. (2022). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 5(3), 27–29. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Akarama, S., Usman, Z., Usman, Z., & Ma'ruf, A. R. (2023). *Emotional development and language development in adolescents: Perkembangan emosi dan perkembangan bahasa pada remaja*. “*Journal of Education and Culture (JEaC)*”, 3(2), 218–224.
- Alyami, A., Abdulwahed, A., Azhar, A., Binsaddik, A., & Bafaraj, S. M. (2021). *Impact of time-management on the student's academic performance: A cross-sectional study*. *Creative Education*, 12(3), 471–485.

- Ambarsarie, R. (2021). *Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z*. Bengkulu: Universitas Bengkulu. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>.
- Anjala. (2024). *Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review*. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1),
- Anjum, A., Uddin, M. E., & Sikder, T. (2022). *Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: Findings from a cross-sectional study*. *BMC Psychiatry*, 22, Article 807.
- Aprilia, J., Vasco Delano, & Fikriyani, D. N. (2025). Hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik dan implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 32–37.
- Aprilyani, N., Ratnasartika, R., Fahlevi, R., & Reza, A. (2023). “Psikologi perkembangan peserta didik”. UIN Sunan Ampel Press.
- Astuti, I., dkk. (2022). Pengelolaan stres akademik di masa pandemi: Studi kasus pada siswa di Sidoarjo.”Faktor: *Jurnal Ilmiah Kependidikan*”. Retrieved from <https://journal.lppmunindra.ac.id>
- Astuti, S., Hidayati, R., & Wulandari, D. (2022). Hubungan beban akademik dengan stres akademik pada siswa SMA di Sidoarjo. “*Jurnal Psikologi Pendidikan*”, 14(2), 101–110.
- Bakker, A. B. (2024). *Study Demands–Resources Theory: Understanding student well-being, burnout and engagement*. “*Educational Psychology Review*”, 36(2), 455–472.

- Bela, A., Putri, D. A., & Ramadhan, M. R. (2023). Hubungan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Psikowipa: Jurnal Psikologi*, 4(2), 85–94.
- Belvaza, F., Rakhmawati, D., & Joediati, A. P. (2025). *Time management profile of 7th grade students at SMP Negeri 2 Semarang*. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(3), 72–87.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (2022). *Effects of time-management practices on academic performance and stress*. *Journal of Educational Psychology*, 114(4), 675–689.
- Chiha, K., Khemakhem, K., Chaabane, M., Ben Touhemi, D., Boudabous, J., ..., Kammoun. (2023). *Stress and self-esteem in young high school students*. *European Psychiatry*, 66(1), 511–517. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1084>.
- Choi, T., Park, J. W., & Kim, D. J. (2021). *The effect of stress on internet game addiction trends in Adolescent: Mindfulness and conscientiousness as mediators*. *Psychiatry Investigation*, 18(8), 779–788. <https://doi.org/10.30773/PI.2020.0034>.
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). *The impact of digital technology use on adolescent well-being*. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142.
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar. *Journal on*

Education, 5(4), 13758–13765. Retrieved from
<https://jonedu.org>

Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan *time management* untuk stres akademik siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 1–12.

Fitriani, N. (2022). Jam tidur tidak teratur dengan beban tugas pada mahasiswa peminatan EPID FKM UINSU. “*Jurnal Ilmiah Kesehatan*”, 13(2), 45–52.

Gajula, M., Bant, D., & Bathija, G. V. (2023). *Perceived stress among adolescent high school students in hubli: a cross-sectional study*. *National Journal of Community Medicine*, 12(7), 169–174.
<https://doi.org/10.5455/njcm.20210625054326>.

Gao, X., et al. (2023). *Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model*. “*Frontiers in Psychology*”, 14, Article 1133706.

Gomez, A. M. C., Calonia, J. L., & Huera, M. D. (2021). *Stress and coping strategies of senior high school students: basis for action plan*. *Sapienza*, 2(2), 32–38. <https://doi.org/10.51798/sijis.v2i2.101>.

Gusella. (2020). Stres akademik pada siswa SMA. “*Jurnal Psikologi Pendidikan*”, 12(1), 45–53.

Hanifah, dkk. (2023). *Learning concentration level of students at Faculty of Nursing Universitas Padjadjaran*. “*Journal of Nursing Care*”. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id>

Hidaayah, N., Yunitasari, E., Nihayati, H. E., Faizah, I., Makhsusoh, H. A., & Purwanti, N. (2021). *Between stress levels and online game addiction in*

adolescents. Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 10(2), 222–227.
<https://doi.org/10.36720/nhjk.v10i2.320>.

Hidayat, R., & Marzuki, M. (2021). Tekanan akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(3), 210–220.
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/1393/562>

Hidayati, L. (2021). Perbedaan Manajemen Waktu antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di SMA Negeri X Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45–55.

Jezaan, R., & Arees, A. (2023). *The effectiveness of time management strategies instruction on students' academic time management and academic self-efficacy*. "Participatory Educational Research Journal", 10(4), 122–134.
[\[https://perjournal.com/index.php/perjournal/article/view/339\]](https://perjournal.com/index.php/perjournal/article/view/339)[\]\(https://perjournal.com/index.php/perjournal/article/view/339\)](https://perjournal.com/index.php/perjournal/article/view/339)

Kamaruddin, I., Haming, I., & Ferdiansa, D. (2023). "Ruang sadar pendidikan: Dari konsep ke implementasi". Penerbit KBM Indonesia.
[\[https://librarypenerbitkbm.science/index.php/buku/catalog/book/144\]](https://librarypenerbitkbm.science/index.php/buku/catalog/book/144)[\]\(http://librarypenerbitkbm.science/index.php/buku/catalog/book/144\)](http://librarypenerbitkbm.science/index.php/buku/catalog/book/144)

Katuuk, F. F. S., & Yudiarso, A. (2021). Analisis instrumen *School Burnout Inventory (SBI)* versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(2), 45–56.

Katuuk, F. F. S., & Yudiarso, A. (2025). Analisis instrumen *School Burnout Inventory (SBI)* versi bahasa Indonesia dengan Rasch model. *Jurnal*

Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan, 6(1), 8–14.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.648>

Kaur, J., & Arora, R. (2021). *Impact of anxiety on self-esteem, self-concept and academic achievement among adolescent*. “*Elementary Education Online*”, 20(5), 5326–5334.

Khaira, A. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik pada siswa SMA. “*Jurnal Psikologi Pendidikan*”, 12(2), 115–124.

Khaira, N. (2023). *Academic stress and coping strategies among high school students*. “*Journal of Educational Psychology*”, 17(1), 45–55.

Khaira, U. (2023). Faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa sekolah menengah. “*Jurnal Pendidikan dan Psikologi*”, 15(1), 45–55.

Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. “*Fitrah: International Islamic Education Journal*”. Retrieved from
[\[https://journal.ar-raniry.ac.id\]](https://journal.ar-raniry.ac.id)(<https://journal.ar-raniry.ac.id>)

Kretzer, S., Lawrence, A. J., Pollard, R., Ma, X., Hartoonian, N. A., Pariante, C., Vallée, C., & Meaney, M. (2024). *The dynamic interplay between puberty and structural brain development as a predictor of mental health difficulties in adolescence: A systematic review*. “*Biological Psychiatry*”, 96(7), 585–603.

<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2024.06.012>

- Kumari, R., & Chaudhary, P. (2021). *Academic stress among school students: A review of contributing factors*. "Journal of Education and Learning", 10(4), 36–44.
- Kumari, S., & Chaudhary, N. (2021). *Academic stress among adolescents: Role of school environment and parental pressure*. "International Journal of Education and Management Studies", 11(1), 45–49.
- Lesmana, G. (2021). "Psikologi perkembangan peserta didik". Bintang Pustaka Nasional.
- Lestari, D., Hapsari, R., & Widodo, A. (2024). *Physiological and psychological responses to academic stress among adolescents in Indonesia*. "Indonesian Journal of Health Psychology", 8(1), 44–53.
<https://doi.org/10.21009/ijhp.081.44>
- Lestari, P., & Putra, A. (2022). Pengaruh beban tugas akademik dan kecemasan terhadap stres belajar mahasiswa Universitas Palangka Raya. "Jurnal Administrasi dan Manajemen", 9(1), 45–55.
<https://jurnal.risetilmiah.ac.id/index.php/JAM/article/view/1095>
- Mansur, & Ridwan. (2023). Perkembangan peserta didik dalam konteks pendidikan abad 21. "E-Journal Hamzanwadi".
- Martins, J. P., et al. (2021). *Validity and reliability of the Perceptions of Academic Stress Scale (PAS) in Portuguese*.
- Mengungkap karakteristik belajar peserta didik. (2023). "Jurnal Sains Sosial dan Humaniora (JSSR)".

- Munir, A., Rahman, F., & Lestari, D. (2020). Faktor penyebab stres akademik pada siswa SMA. **Jurnal Konseling dan Pendidikan**, 8(3), 120–128.
- Munir, A., Rahman, F., & Sari, D. (2020). Beban akademik dan stres pada siswa SMA di Indonesia. *“Jurnal Konseling Pendidikan”*, 8(2), 101–110.
- Musfirah, I., Burhan, I., Hatibu, H., Ridhoh, M. Y., & Marsuki, A. (2025). *Impact of mental health and academic stress on academic performance among students: A literature review. Journal of Education Method and Learning Strategy*, 3(3), 430–439.
- Ningsih, A. S., Rahman, T., & Putra, Y. (2020). Hubungan stres akademik dengan kecemasan dan kepercayaan diri siswa. *“Jurnal Psikologi”*, 18(2), 112–121.
- Notoatmodjo, S. (2022). *“Metode penelitian Kesehatan”*.
- Nunes, F., Mota, C. P., Ferreira, T., Schoon, I., & Mena Matos, P. (2025). *Adolescents’ future expectations during high school: Examining the role of close relationships, psychosocial risk and sex in stability and change. “Journal of Youth and Adolescence”*.
- Nursalam. (2020). *“Metodologi penelitian”* (P. Lestari, Ed.: 5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Octavia, S. A. (2020). *“Motivasi belajar dalam perkembangan remaja”*. Deepublish.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education. “International Journal of Adolescence and Youth”*, 25(1), 104–112.

- Pillai, R. R., Nair, S. S., & George, A. (2023). *Academic stress among secondary school students and its associated factors. Journal of Education and Health Promotion, 12*, 215. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_987_22
- Prayogi, R., dkk. (2024). "Pendidikan karakter dan budaya bangsa: Konsep dan implementasi di Indonesia". Indonesia Emas.
- Putri, A., & Dewi, N. (2022). Hubungan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap hasil belajar siswa SMA. "Jurnal Pendidikan Psikologi dan Bimbingan", 10(2), 145–153.
- Putri, A., & Santoso, H. (2021). Dampak stres akademik terhadap konsentrasi belajar siswa. "Jurnal Pendidikan dan Konseling", 3(1), 56–65.
- Putri, A. R., & Sari, M. P. (2021). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 45–54.
- Putri, D. R., & Hartono, Y. (2023). Analisis tingkat stres akademik pada siswa SMA berdasarkan faktor lingkungan dan kemampuan coping. "Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling", 10(1), 55–64.
- Rahmadani, S., Lestari, D., & Putra, A. (2024). *Academic workload and its effect on student stress among high school learners in Indonesia. "Indonesian Journal of Educational Research"*, 14(1), 55–63.
- Rahman, F., & Fitriani, N. (2023). Analisis tingkat stres akademik pada siswa SMA di masa pembelajaran pascapandemi. "Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia", 12(2), 102–110.

- Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan *self-management* dengan *burnout* akademik siswa dalam pembelajaran di era new normal. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–10.
- Rahmawati, D., & Nuraini, S. (2021). Hubungan efikasi diri dan manajemen waktu terhadap persepsi beban akademik pada mahasiswa. “*Jurnal Psikologi dan Pendidikan*”, 10(2), 87–96.
- Rahmawati, D., Putri, A. R., & Handayani, S. (2022). Beban tugas akademik dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Pendidikan*, 9(2), 87–96.
- Rahmawati, N. (2021). Stres akademik pada siswa SMP Negeri 10 Banjarmasin. “*Jurnal Bimbingan Konseling*”, 9(2), 77–84.
- Rahmawati, R., Firman, F., & Yusri, Y. (2023). Peran manajemen waktu terhadap stres akademik siswa sekolah menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 134–142.
- Rizka, A., & Koesrini, S. (2025). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMAN 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(1), 45–53.
- Rohmah, N., & Prasetyo, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. “*Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*”, 12(1), 55–65.
- Santrock, J. W. (2019). “*Adolescence*” (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

- Santoso, E., & Adiansyah, T. (2026). Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental remaja: *The relationship between academic stress and mental health of adolescents*. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 5(1), 234–254.
- Sari, N., & Putra, A. (2021). Stres akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 85–92.
- Sari, N., Putri, A. R., & Handayani, S. (2022). Manajemen waktu dan stres akademik pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(2), 98–107.
- Sarwono, S. W. (2019). “Psikologi remaja”. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, M. (2023). Beban tugas akademik dan stres belajar pada siswa SMA. “*Jurnal Pendidikan dan Konseling Indonesia*”, 4(1), 12–19.
- Sari, M., et al. (2023). *Adolescent psychosocial problems and stress from academic demands*. “*Journal of Education and Health Promotion*”.
- Sari, M., & Nurdin, M. (2023). Efektivitas konseling kelompok kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. “*Jurnal Konseling dan Pendidikan*”, 11(2), 102–110.
- Sari, R. P. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan perilaku coping pada mahasiswa* [Skripsi, IAIN Kediri]. IAIN Kediri Repository. <https://etheses.iainkediri.ac.id/16253/>
- Sarfikaa, R., Kurnia, D., & Anwar, S. (2024). *Peer pressure and academic stress among junior high school students*. “*Sciend Education Studies*”, 8(4), 99–110.

- Sattari, N., Shahabi, P., & Khosravi, Z. (2023). *Development and validation of the Academic Workload Scale among high school students*. "Journal of Educational Psychology Research", 15(2), 115–128.
- Simorangkir, K. J., & Mahanani, F. K. (2024). *Time management of high school students viewed from gender in pandemic time*. *Educational Psychology Journal*, 12(1).
- Sinurat, N., & Zainuddin, M. B. (2025). Studi karakteristik, pertumbuhan, dan perkembangan remaja usia 10–18 tahun dalam kehidupan sosial. "Humaniora: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora", 9(1), 50–60.
- Siregar, D., Lubis, N., & Hasanah, R. (2024). Hubungan beban akademik dengan stres akademik pada peserta didik SMA Negeri di Medan. "Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan", 6(1), 45–53.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres akademik siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 106–114.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). New York: *Library of Congress*.
- Sugiyono, & Puspanthani, M. E. (2020). "Metode penelitian Kesehatan". Bandung: CV Alfabeta.
- Sukmawati, Sudarmin, & Salmia. (2023). "Development of quality instruments and data collection techniques" (6(1), 119–124).
- Sulastri, D. (2021). Kebijakan sekolah dalam pengaturan beban belajar siswa untuk mengurangi tekanan akademik. "Jurnal Administrasi Pendidikan", 9(3), 215–224.

- Sun, L., Wang, Y., & Yan, C. (2025). *Mediation of coping style between academic self-efficacy and academic stress in middle school students*. "Frontiers in Psychology", 16, 1249780.
- Sutrisna, I., & Wulandari, D. (2023). Tingkat stres akademik pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 155–162.
- Suryani, N. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik dan hasil belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 27(1), 45–52.
- Tiara Annisa,. (2024). "Pengaruh stres akademik dan dukungan sosial terhadap flow akademik siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Muhammadiyah 4 Gowa" (Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan). <https://eprints.uad.ac.id/62927/>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Uyun, M., & Fahmi, I. (2023). "Integritas siswa dalam konteks agama, budaya, dan kearifan local". Deepublish.
- Vera, A., & Barseli, M. (2023). Stres akademik pada siswa SMA di Kota Padang: Faktor penyebab dan dampaknya. "Jurnal Psikologi Konseling", 12(1), 33–42.
- Vera, N., & Barseli, M. (2023). Stres akademik pada siswa SMA di Padang. "Jurnal Psikologi Pendidikan", 12(2), 115–124. Retrieved from [\[https://journal.unindra.ac.id\]](https://journal.unindra.ac.id)(<https://journal.unindra.ac.id>)

- Vera, N., & Barseli, M. (2023). Tingkat stres akademik pada siswa SMA di Kota Padang. "Jurnal Edukasi Psikologi", 15(1), 33–42.
- Vera, R., & Barseli, M. (2023). Stres akademik dan prestasi belajar siswa SMA di Padang. "Jurnal Pendidikan", 8(3), 201–210.
- Wallengren, E., Guthold, R., Newby, H., Moller, A. B., Marsh, A. D., & Fagan, L. (2024). "Relevance of the Sustainable Development Goals (SDGs) to adolescent health measurement: A systematic mapping of the SDG framework and global adolescent health indicators."
- World Health Organization (WHO). (2021). *Stress and health*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fasheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wulandari, A., Saputra, H., & Yuniarti, M. (2024). *Physical and emotional symptoms of stress among high school students during exam periods*. *Indonesian Journal of Behavioral Health*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.21009/ijbh.091.33>
- Wulandari, F., & Astuti, R. (2024). Pelatihan manajemen stres berbasis *mindfulness* untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 12(1), 45–54.
- Yuliani, A., & Soeharto, T. N. E. D. (2024). Stres akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK): Peran persepsi tentang kehangatan

- orangtua. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 13–26. <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i1.4016>
- Yulifah, R. (2023). *Factors of achieving pressure affect stress in school children in Batu City Region*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 14(2), 32–34. <https://doi.org/10.32807/jkp.v14i2.545>
- Yusuf., (2021). Tingkat stress akademik pada siswa SMA di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 34-32.
- Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071.
- Zhao, K., Zhao, Y., & Xu, W. (2025). *Relationship between middle school students' academic stress and physical exercise behavior from the perspective of Self-Determination Theory: The chained mediation of motivation and intention*. *PLOS ONE*, 20(1), e0316599. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316599>
- Zimmerman, B. J. (2021). *Self-regulation and academic coping strategies in adolescents*. *Contemporary Educational Psychology*, 65, 101–112.