

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarawati, T. & Fidiarohana, R. (2024). *Penerapan Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA N 14 Semarang*, Jurnal Ilmu Kesehatan, (2), pp. 162–172.
- Aqobah, Q.J. & Rhamadian, D. (2022). *Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes*, Journal Of Sport Science And Tourism Activity, 1(1), Pp. 31–36. Available At: <https://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/Josita>.
- Arjanto, P. (2022). *Uji Reliabilitas Dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (Dass-21) Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Perseptual, 7(1), P. 60. Available At: <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V7i1.6196>.
- Benita, N.R. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Siswa Smp Kristen Gergaji*. Theesis tidak dipublikasikan. Program Strata-1 Kedokteran Umum. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/11735958.pdf>.
- Chand, S.P. & Marwaha, R., (2023). *Anxiety*. Dalam: StatPearls Treasure Island. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/> [Diakses 6 Mei 2026].
- Desy Rosiana And Dhian Riskiana Putri (2024). *Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Siswa Remaja Kelas Xi Di Smp X Surakarta*, Risoma : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan, 3(1), Pp. 150–160. Available At: <https://doi.org/10.62383/Risoma.V3i1.546>.
- Didik, S. (2024). *Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis Dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review*, Guidance And Counseling, 5(Query Date: 2021-10-28 12:43:33), Pp. 99–112.
- Doni, A. W., Aprizal Ponda, & Darwel. (2025). *Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perilaku dan Kesehatan Remaja*. 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.70920/pengabmaskes.v2i2.89>
- Farida Isroani, (2023). *Psikologi Perkembangan*. Lovrinz Publishing. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=0ftleaaaqbaj>.

- Faroh, R.A., Purnawan, H. & Junaidi, M.M. (2023). *Tingkat Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro Selama Pembelajaran Daring*, Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 10(1), Pp. 1–11. Available At: <https://doi.org/10.21093/Twt.V10i1.4966>.
- Fazila Farrasia Et Al. (2023). *Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender*, Educate : Journal Of Education And Learning, 1(2), Pp. 49–57. Available At: <https://doi.org/10.61994/Educate.V1i2.319>.
- Gumilang, C. (2025) *10 Manfaat Menulis bagi Kesehatan Mental dan Fisik*. Yayasan Asih Putera. Available at: [Yayasan Asih Putera](#). Diakses tanggal 31 Mei 2026.
- Harahap, J.S. And Silvianetri, S. (2024). *Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa*, Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8(2), Pp. 107–122. Available At: <https://doi.org/10.29240/Jbk.V8i2.10836>.
- Hartono1, F.P. Et Al. (2019). *Literature Review : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan*, Pp. 19–30.
- Heru Wahyudi , Rahayu Budi Utami, A.C.N. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Di Kelas Ix Smpn 1 Berbek Kabupaten Nganjuk)* Heru, Jurnal Sabhanga, 5(1), Pp. 60–67. Available At: <http://ejournal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/sbn1/article/view/21/21>.
- Idris, Idriani & Idris, (2019). *Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 7(2), Pp. 106–115. Available At: <https://doi.org/10.30603/Tjmpi.V7i2.1115>.
- Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs) Report (Bahasa Indonesia) (2023). Available At: <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>. Diakses tanggal 18 Juni 2025
- Ismanadi dan Helmi Khoirulloh, 2023. *Tes Kemampuan Akademik (TKA) SMP/MTs: Mewujudkan Penilaian yang Adil dan Terstandar*. Tersedia di: Edu Ismanadi [Diakses 7 Mei 2026]. (smpkartika49.sch.id)

- Junita(1), N. Et Al. (2023). *Ekspressif Writing Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying*, 9(1), Pp. 78–84. Available At: <https://doi.org/10.31289/Diversita.V9i1.8333>.
- Mellani and Kristina, N.L.P. (2021). *Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021*. NLPK Mellani, pp. 12–34. Available at: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>.
- Nanda Putri, N., Daulay, W. & Marlindawani (2025). *Kecemasan Akademik Yang Dialami Oleh Remaja*. E-Jurnal.Iphorr.Com, 19(6), p. 2025. Available at: <http://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk/article/view/972>.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pakpahan, R. (2019). *Ujian Sekolah Sebagai Upaya Pemetaan Mutu Sekolah Dasar*, *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 21(2), Pp. 167–182. Available At: <https://doi.org/10.24832/Jpnk.V21i2.184>.
- Priyatna, T.D., Risnasari, N. & Prihananto, D.I. (2025). *Penerapan Terapi Bermain Kartu Uno Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Prodi D-Iii Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 0008, Pp. 202–208.
- Purnamarini, D.P.A., Setiawan, T.I. & Hidayat, D.R. (2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah*, *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), P. 36.
- Putri, S. (2025). *Implementasi Metode Self-Talk Positif Dengan Media Cermin Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Di SMAN 1 Guruh*, *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 0008(1), pp. 537–542.
- Rais, M.R. (2022). *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*, 12(1), Pp. 40–47. Available At: <https://doi.org/10.30829/Alirsyad.V12i1>.
- Rama, A. et al. (2026). *Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) Di SMA Negeri 1 Kepanjen Tahun 2025*. 8, pp. 3071–3079.

- Researches, D. and Esa, M. (2026). *Tes Kemampuan Akademik (TKA) sebagai Inovasi Evaluasi Pendidikan : Sebuah Tinjauan Naratif*. 6(1), pp. 54–69.
- Risnasari, N. (2016). *5 Tingkat Kecemasan Keluarga Dalam Menghadapi Anggota Keluarga Penderita Gangguan Jiwa Di Poli Jiwa Rumah Sakit Bhayangkara Kota Kediri*, Judika (Jurnal Nusantara Medika), 1(1), Pp. 36–42.
- Riza, S. et al. (2019). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Di Smp Negeri 1 Makassar*, BMC Public Health, 5(1), pp11. Available at: <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/v.>
- Rizqi Intan Fajrin, Arnika Dwi Astika, T.S. (2022). *Pengaruh Exspressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Keperawatan Program Sarjana Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gombong*. Thesis tidak dipublikasikan. Program Sarjana: Gombong
- Saidin & Jailani, M.S. (2023). *Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah’*, Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 1, Pp. 24–29.
- Salmiyati, Sulistyaningsih, W. & Ervika, E. (2020). *Kecemasan Anak Korban Bullying : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan*, Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 4(1), Pp. 49–56. Available At: <https://doi.org/10.36341/Psi.V4i1.1307>.
- Salmiyati, Wiwik Sulistyaningsih & Eka Ervika (2020). *Kecemasan Anak Korban Bullying Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif*, Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 4(1), Pp. 49–56.
- Sari, D.S.M. (2022). *Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uas) Di Sma Negeri 3 Rejang Lebong*, Pp. 78–80.
- Siregar (2022). *Diagnosis Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Di Mts Bustanul Ulum Krai Lumajang*. Skripsi, Thesis tidak dipublikasikan.
- Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, L.P. (2022), *Menurunkan Kecemasan Remaja Dengan Terapi Modifikasi Relaksasi Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan, 14(2), pp. 455–464.

- Tampubolon, J.Y. (2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Smp Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019*, Available at: <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp.content/uploads/2019/08/Juni-Yanti-Tampubolon-032015025.pdf>.
- Wakhidatul Rochmah, A. Et Al. (2024). *Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan Diagnosamedis Anxietydisorder Dipuskesmas Sukoramekota Kediri (Studi Kasus)*, Seminar Nasional Sains.
- WHO, (2025) *Mental Health Of Adolescents*. Available At: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses tanggal 18 Juni 2025.
- Wijaya, M.F. Et Al. (2023). *Cara Mengatasi Kecemasan Dental Secara Farmakologis Dan Non-Farmakologis*, Pp. 61–7. Available At: <https://journal.fkg.umi.ac.id/index.php/denthalib/article/view/37/29>.
- Wijayanti, E., Risnasari, N. & Aisyah, S. (2020). *Kecemasan Mahasiswa Perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri Selama Pembelajaran Jarak Jauh*, Pp. 47–51.
- Yudono, D.T., Wardaningsih, S. & Kurniasari, N. (2019). *Pengaruh Terapi Psikoreligius (Dzikir) Dan Progresive Muscle Relaxation Dengan Pendekatan Caring Terhadap Kecemasan Pada Pasien Tindakan Kemoterapi*. Health Sciences And Pharmacy Journal, 3(2), P. 34. Available At: <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>.
- Zahra, G. Et Al. (2024). *Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest*, Jurnal Fakultas Teknik Umt, 13(1), Pp. 38–47. Available At: <http://jurnal.umat.ac.id/index.php/jt/index>.