

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Stress Effects On The Body*. Washington, DC
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisanti, N., & Silondae, D. P. (2023). Pengaruh layanan konseling sebaya terhadap peningkatan resiliensi siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 115–123.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arrizqi, S. A., & Anisa, R. (2020). *Pengaruh Konseling Sebaya*. 1–16.
- Arsyad, A. (2019). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Hubungan resiliensi dengan *distress* psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 45–53.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Petersen, I., & Jenkins, R. (2020). *Implementing Mental Health Promotion*. Cham: Springer.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational Research: An Introduction* (7th ed.). New York: Longman.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- BSNP. (2014). *Instrumen Penilaian Buku Teks Pelajaran*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Carr, R. A. (2014). *Theory and Practice of Peer counseling*. Ottawa: Peer Resources.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cooper, C. L., & Dewe, P. J. (2008). *Stress: A Brief History*. Oxford: Blackwell

Publishing

- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Abnormal Psychology* (11th Ed.)
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The Systematic Design of Instruction* (8th ed.). Boston: Pearson.
- Doucette, M. (2004). *Walking and talking: Counseling In Motion. Journal Of Counseling & Development*, 82(3), 345–350.
- Fariati, E. (2023). *Peer counseling untuk meningkatkan self-efficacy terhadap perilaku berisiko pada remaja. Journal on Education*, 5(4), 15069–15077.
- Fauziah, Ana. (2016). Kemampuan Siswa Mengelola, Mengontrol Emosi., 2(1), 51–58.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th Ed.)
- Greenleaf, C., Et Al. (2023). *Outdoor counseling And Mental Health Benefits. Journal Of Mental Health And Physical Activity*, 25, 100512.
- Hidayat, T., & Nurhasanah, S. (2024). Pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah psikologis siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 30–38.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The Social Readjustment Rating Scale. Journal Of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibandiyah, N., & Hasanah, U. (2021). Efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan penyesuaian diri santri di pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 45–56.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience Of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press
- Khotijah, S., Rahman, A., & Hidayah, N. (2023). Konseling sebaya dalam perspektif Al-Ghazali untuk meningkatkan resiliensi remaja. *Jurnal Konseling Religi*, 14(1), 67–80
- Koh, D. K. . (1976). *The Role Of Uterine Relaxant Drugs In The Control*. 115,

1976.

- Kohut, A. (2021). *Stress And Health: Biological And Psychological Interactions*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari,I.,&Fauziah,N.(2023). Regulasi emosi dalam menurunkan stres dan *distress* pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 55–63.
- McKinney, C. (2021). *Walk and talk Therapy: A Therapist's Guide to Incorporating Movement into Sessions*. Routledge.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. California: Sage Publications.
- Morillo-Sarto,H.,(2025). *The impact of social media disorder, family functioning, and community social disorder on adolescents' psychological distress: The mediating role of intolerance to uncertainty* . *Children*, 12(7), 861. <https://doi.org/10.3390/children12070861>
- Mulyatiningsih, E. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, R. A. (2024). Spiritualitas dan makna hidup sebagai faktor protektif terhadap *distress* psikologis. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 9(1), 15–24.
- Nayla,M.R.(2023). Memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1).
- Putri,A.R.,&Ramadhani,N.(2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 115–124.
- Parenteau, C. I., Floyd, J., Ankenman, K., Glavin, T., Charalel, J., Lin, E., & Laugeson, E. A. (2024). Efficacy of PEERS® for adolescents: *Increases in social skills and decreases in social anxiety and loneliness*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54, 2408–2425.

- Pratama,M.R.,&Anggraini,D.(2022). Gambaran *distress* psikologis pada remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 6(2), 101–109.
- Prayitno. (2012). Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: UNP Press.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.
- Purbasafir, T. F., & Fasikhah, S. (2024). *Peer counseling: Addressing bullying issues among adolescents*. KnE Social Sciences, 9(5), 541–554. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15200>
- Qoyyimah, L., Fitriani, D., & Sari, M. (2023). Efektivitas konseling sebaya terhadap kesehatan mental remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 25–34.
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Ayu, R. P., & Salsabila, N. A. (2024). *Journal Of Education And Counseling*. 4(1), 64–69.
- Rahman, A., & Haryanti, D. (2024). Strategi *coping* dan *distress* psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 25–36.
- Ramadhani, F. (2025). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Kecemasan Pada Remaja Yang Sedang*. 02(03), 347–355.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain*.
- Revell, S., & Mcleod, J. (2017). *Walking and talking Therapy: A Phenomenological Study*. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 45(4), 423–435. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1263577>
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). *Stress And The Higher Education Student*. *Journal Of Further And Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- ROGERS, R. (2017). *Pendekatan Humanistik Kepada Siswa Siswa Untuk Mengelola Emosi*.
- Sari,D.P.,Wahyuni,S.,&Lestari,R.(2022). Stres akademik dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 45–52.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2013). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.
- Sosialita, R. (2023). Efektivitas konseling online terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 101–110.
- Susgaleni, F. (2024). *Peer counseling to increase self-efficacy of students who experience broken home*. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 45–53.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th Ed.). New York: Mcgraw-Hill Education.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*. Bloomington: Indiana University.
- Tindall, J. A., & Gray, D. R. (1985). *Peer counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*
- Wilson, M. (2002). Six Views Of Embodied Cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625–636. <https://doi.org/10.3758/BF03196322>
- Wulandari, F. (2021). Hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat stres pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 88–96.
- Yasin, M., & Sa'adah, F. (2024). Konseling online sebagai alternatif layanan kesehatan mental remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 55–66.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zuwana. (2025). *Efektivitas Konseling Online Berbasis Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa*. 7(1), 73–85.