

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 90–105.
- Anggraeni, R. D. (2011). Hubungan antara religiusitas dan stres dengan psychological well being pada remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(1), 29–45.
- Aryo, A., & Kusumo, N. (2025). *A SYSTEMATIC EVALUATION OF RYFF ' S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE AND THE IMPLICATIONS FOR CROSS-CULTURAL VALIDITY AS WELL AS SPIRITUAL VALUES*. 14, 518–530.
- Asmarani, Y. (2023). *Dinamika Stres Santri baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Desa Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna.* (Doctoral dissertation, IAIN KENDARI).
- Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). Dinamika Stres Santri Baru Di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 20-31.
- Assa'diy, A. A. (2025). *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique untuk meningkatkan stabilitas emosi: Studi eksperimen pada siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan.* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kemampuan beradaptasi santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 1053-1062.
- Boylan, J. M., Choi, J. H., Kirsch, J. A., & Ryff, C. D. (2025). Educational disparities in 20-year trajectories of psychological well-being in a national sample. *Scientific Reports*, 15(1), 11437.
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2022). Perbedaan kecemasan mahasiswa tahun akhir dalam menghadapi dunia kerja pada masa pandemi berdasarkan jenis kelamin. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 01-08.
- Danyalin, A. M., & Tantiani, F. F. (2022). Kesesakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ecopsy*, 9(1), 29.
- Della, A. (2025). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa IAIN Parepare.* IAIN PAREPARE.

- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463-3468.
- DI PONDOK PESANTREN, T. N. Q., & MARLENIA, W. (n.d.). *PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI*.
- Ezadany, A., & Khusumadewi, A. (2026). Revisiting Teacher Support and Psychological Well-Being among Santri in Pesantren: An Explanatory Analysis. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAl)*, 7(1), 112-123.
- Fitriah, A. (2025). Social support and psychological well-being of adolescent students in Islamic boarding schools. *Psycho Holistic*, 7(2), 110–123.
- Gross, J. J. (2024). *Conceptual foundations of emotion regulation*.
- Hidayatullah, R. M., & Indana, F. N. (2024). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk penanganan gangguan neurotik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(1), 19–31.
- Kamila, A., & Hasanah, F. (2023). Gambaran stres dan strategi emotion focus coping santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 74-84.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Kurniawan, R., & Sahrah, A. (2024). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Penderita Diabetes. *PERAN PSIKOLOGI DALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT INDONESIA*, 617–634.
- Laili, D. Y. S. (2022). *Hubungan self-efficacy dengans subjective well-being pada guru pengabdian Di Pesantren Gontor Putri*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Latifah, A. D. (2024). *HUBUNGAN KESESAKAN (CROWDING) DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN TINGKAT ALIYAH DINIYAH LIMO JURAI SUNGAI PUA AGAM*. Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang.
- Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, religiusitas dan psychological well-being pada santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903–916.

- Martínez-Líbano, J., Serey, A. K., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 8(1), 14–26.
- Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-Adjustment and Psychological Well-being of Santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten. *Journal of Family Sciences*, 35–50.
- Musdalifah, R., & Jannah, B. (2025). Tinjauan Kasus: Stres Psikologis Akibat Adaptasi Lingkungan Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotul Khuffadz. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 57–61.
- Nafiah, Z., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). Psychological Well-Being for Women Who Marry Early in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 314–330.
- Nursalam. (2020). *Metode penelitian ilmu keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Pamuji, J. S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). *Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan psychological well-being pada santri baru di pondok pesantren?* 4(01), 48–60.
- Permata Ferdi, T., Anrial, A., & Arahman, A. (2025). *Penggunaan Qur'anic Healing Sebagai Coping Stress oleh Santri Di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Putri, G. R. (2024). PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA ANAK-ANAK PONDOK PESANTREN. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 216–231.
- Putri, T. A. (2024). Pengaruh Return on Asset (ROA) dan Debt to Asset Ratio (DAR) terhadap Harga Saham (Pada Perusahaan Sektor Properti dan Real Estate yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2016-2023). *Journal of Research and Publication Innovation*, 2(3), 2175–2183.
- Rachmaningtyas, S. C. (2022). Hubungan antara spiritualitas Islam dengan kesejahteraan psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa.
- Rachmawardany, D. W., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Efek spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kesejahteraan psikologis pasien: Systematic literature review. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 136–143.
- Radhiyyah, N. F., Tanau, M. U., & Yuserina, F. (2025). Efektivitas Intervensi

Psikologi Komprehensif Berbasis Acceptance And Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 17(1).

Rahmah, A., Agustini, M., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial dan Sains (SOSAINS)*, 3(9).

Ryff, C. D. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current Directions in Psychological Science*, 33(5), 300–307.

Sari, W. I. N., & Aryanto, H. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Self-Healing Sebagai Upaya Mengatasi Stres Pada Remaja Perempuan Di Kota Pasuruan. *Barik*, 4(2), 49-64.

Sefianmi, D., Rahmi, S. S., & Ernawati, L. (2024). Homesickness: Kaitannya dengan Dukungan Teman Sebaya Pada Santri. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 12(2), 1–5.

Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojev, P., Bulbulia, J., Osborne, D., & Milfont, T. L. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618.

Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAAQBAJ>

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Sujadi, E., Sonafist, Y., & Bustami, Y. (2020). Locus of Control dan Coping Stress pada Santri Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2).

Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. F.A. Davis. <https://books.google.co.id/books?id=3a0-DwAAQBAJ>

Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823–832.

Wahdati, R. A. (2022). *Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well-Being pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Taahdzib Jombang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Wahyudi, H. F., & Awalia, A. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as a Curative Effort for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Sufferers By Stimulating Sense of Mujadah An-Nafs. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 10(2), 197–208.
- Windyaningrum, S. D., & Nashori, F. (2024). Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in Improving Psychological Well-Being of Health Workers. *Unisia*, 42(2).
- Wolf, B. M., & Fisher, C. L. (2023). Stress, appraisal, and coping theory. *The International Encyclopedia of Health Communication*, 1–6.
- Wulandari, W., Puteri, A. D., & Afiah, A. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres Di Smp Negeri 2 Tanah Putih Tahun 2022. *Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(3), 104–113.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205.
- ZAINUDDIN, M. (n.d.). *PENGELOLAAN EMOSI KLIEN DENGAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)*.
- Zani, A. Y. P., & Shari, W. W. (2024). Eft, Terapi Doa, Dan Seft Untuk Mengurangi Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi: Literatur Review. *Jurnal Ners*, 8(2).