

REGULASI EMOSI DALAM KONTEKS STRES AKADEMIK REMAJA: SEBUAH PENDEKATAN EDUKATIF

Evi Supriatun¹, Nafisah Itsna Hasni², Marsono³
Politeknik Negeri Indramayu^{1,2,3}
evisupriatun@polindra.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendekatan edukatif regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada remaja di lingkungan pendidikan pesantren. Metode yang digunakan adalah kuantitatif pra-eksperimental dengan rancangan one-group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata skor stres akademik yang bermakna secara statistik setelah pemberian edukasi regulasi emosi ($p < 0,05$). Simpulan, pendekatan edukatif regulasi emosi dapat digunakan sebagai strategi promotif dan preventif dalam menurunkan stres akademik pada remaja di lingkungan pendidikan pesantren.

Kata Kunci: Edukasi, Regulasi Emosi, Remaja, Stres Akademik

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of an emotional regulation educational approach on academic stress levels in adolescents in Islamic boarding schools. The method used was a quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The results showed a statistically significant decrease in mean academic stress scores after emotional regulation education ($p < 0.05$). In conclusion, an emotional regulation educational approach can be used as a promotive and preventive strategy to reduce academic stress in adolescents in Islamic boarding schools.

Keywords: Education, Emotional Regulation, Adolescents, Academic Stress

PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi pengalaman yang cukup sering dirasakan oleh remaja selama menjalani proses pendidikan (Gao, 2023). erbagai tuntutan belajar, harapan untuk meraih prestasi, serta intensitas tugas yang terus berulang dapat memicu tekanan psikologis yang tidak ringan (Steare et al., 2023). Pada tahap perkembangan emosional dan psikososial yang masih berlangsung, remaja cenderung lebih sensitif dalam merespons tekanan tersebut (Jopling et al., 2023). Ketika stres akademik tidak direspon dengan cara yang adaptif, kondisi ini dapat memengaruhi fokus dan semangat belajar, mengganggu keseimbangan psikologis, serta berkontribusi terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental dalam jangka waktu yang lebih panjang (Brittain & Vaillancourt, 2023; Olivera et al., 2023).

Stres akademik pada remaja juga berkaitan erat dengan dinamika interaksi sosial di lingkungan sekolah. Hambatan komunikasi maupun perselisihan dengan teman sebaya dapat menimbulkan tekanan emosional tambahan dalam proses belajar. Selain itu, kesulitan memahami materi pelajaran yang dianggap kompleks sering memicu

perasaan kurang percaya diri dan keraguan terhadap kemampuan akademik diri. Kondisi ini semakin diperberat ketika remaja mengalami keterbatasan dalam mengkomunikasikan permasalahan yang dihadapi kepada guru atau kakak kelas sebagai sumber dukungan akademik dan emosional, sehingga tekanan yang dialami cenderung dipendam secara internal (Sugiyanto et al., 2025). Situasi tersebut menjadi lebih kompleks pada remaja yang menjalani pendidikan di lingkungan pesantren, dengan tuntutan akademik dan disiplin yang padat serta keterbatasan interaksi langsung dengan keluarga.

Dalam dinamika pembelajaran yang semakin menuntut, remaja kerap menunjukkan berbagai respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik, seperti kecemasan, kelelahan emosional, mudah tersinggung, dan perasaan tertekan. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak semata-mata berkaitan dengan tuntutan kognitif, tetapi juga erat kaitannya dengan kemampuan remaja dalam mengelola emosi yang muncul selama proses belajar. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi keterampilan psikologis yang penting karena memungkinkan remaja mengenali, memahami, dan mengarahkan respons emosional secara adaptif saat menghadapi tuntutan akademik (Afifah & Boediman, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang konsisten antara regulasi emosi dan stres akademik pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Haag et al., (2024) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menjaga kesejahteraan subjektif remaja yang menghadapi tekanan akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi yang lebih kuat dalam menjelaskan tingkat stres akademik dibandingkan dukungan sosial dari teman sebaya, sehingga berfungsi sebagai faktor protektif utama dalam membantu remaja mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah tuntutan belajar. Hal ini sejalan dengan kajian sistematis dan meta-analisis yang dilakukan oleh Romo et al., (2025) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi adaptif, seperti problem-solving, berkorelasi positif dengan prestasi akademik, sedangkan strategi maladaptif, seperti avoidance dan self-blame, berkaitan dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi serta capaian belajar yang kurang optimal. Shareefa et al., (2025) juga menemukan hubungan yang signifikan antara regulasi kemampuan diri dengan kesejahteraan mental pada remaja. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih memposisikan regulasi emosi sebagai variabel individual dalam analisis kuantitatif, sehingga kajian yang menempatkan edukasi regulasi emosi sebagai pendekatan promotif dan preventif, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren, masih relatif terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan regulasi emosi sebagai materi edukatif non-terapeutik yang diterapkan secara preventif dalam konteks pendidikan pesantren, bukan sebagai intervensi klinis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendekatan edukatif regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada remaja di lingkungan pendidikan pesantren. Pendekatan ini menempatkan regulasi emosi sebagai materi edukatif yang diterapkan dalam konteks pembelajaran sehari-hari, berbeda dari kecenderungan penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada intervensi terapeutik atau klinis. Penelitian ini penting dilakukan karena penguatan regulasi emosi melalui edukasi memungkinkan remaja mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan mental berbasis sekolah dan pesantren sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan stres akademik remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli–Agustus 2025 di Pondok Pesantren Al Urwatul Wusqo, Indramayu, dengan subjek penelitian sebanyak 52 siswi tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dipilih melalui teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran tingkat stres akademik menggunakan kuesioner berbasis skala Likert (pretest), kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi regulasi emosi sebanyak tiga kali pertemuan, dan diakhiri dengan pengukuran ulang tingkat stres akademik (posttest). Data diperoleh melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi edukatif. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired t-test setelah data memenuhi asumsi normalitas, untuk mengetahui perbedaan rerata tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pemberian edukasi regulasi emosi.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden (n=52)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Percentase
Asal Daerah	Dalam Kota	30	57,7
	Luar Kota	22	42,3
Lama Tinggal di Pesantren	≤ 1 tahun	18	34,6
	> 1 tahun	34	65,4
Jumlah Mata Pelajaran yang Dianggap Sulit	1-2 Mata Pelajaran	21	40,4
	3 Mata Pelajaran	31	59,6

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar siswi berasal dari wilayah Indramayu. Mayoritas responden telah tinggal di lingkungan pesantren lebih dari satu tahun, serta memiliki tiga atau lebih mata pelajaran yang dianggap sulit dalam proses pembelajaran.

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk menguji perubahan tingkat stres akademik remaja setelah diberikan edukasi mengenai regulasi emosi.

Tabel. 2
Perbedaan Skor Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Edukasi Regulasi Emosi (n = 52)

Variabel	Mean (SD)	Min - Max	p Value
Stres Akademik (Pretest)	24,6 (5,1)	15–35	0,001
Stres Akademik (Posttest)	18,9 (4,6)	10–30	

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya penurunan rerata skor stres akademik setelah pemberian edukasi regulasi emosi, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik berdasarkan uji yang digunakan ($p < 0,05$). Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Paired t-test karena data skor stres akademik sebelum dan sesudah intervensi memenuhi asumsi distribusi normal. Uji ini digunakan untuk membandingkan rerata dua pengukuran berpasangan pada subjek yang sama, sehingga sesuai untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres akademik setelah pemberian edukasi regulasi emosi.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menguraikan dinamika stres akademik pada remaja serta perubahan yang terjadi setelah pemberian edukasi regulasi emosi dengan merujuk pada hasil penelitian terdahulu yang relevan. Stres akademik pada remaja dipahami sebagai respons psikologis terhadap tuntutan belajar yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Dalam konteks ini, regulasi emosi berperan sebagai mekanisme internal yang memungkinkan remaja mengelola respons emosional secara adaptif ketika menghadapi tekanan akademik. Pendekatan edukatif dalam penelitian ini diposisikan sebagai strategi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta keterampilan regulasi emosi, sehingga remaja memiliki sumber daya psikologis yang lebih memadai dalam menghadapi stres akademik (Vestad & Tharaldsen, 2022).

Berdasarkan kerangka tersebut, pembahasan difokuskan pada perubahan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pemberian edukasi regulasi emosi. Edukasi yang diberikan diarahkan untuk membantu remaja mengenali sumber stres, memahami respons emosional yang muncul, serta mengembangkan cara-cara pengelolaan emosi yang lebih adaptif dalam konteks akademik. Perubahan skor stres akademik yang diamati selanjutnya menjadi dasar dalam menilai efektivitas pendekatan edukatif yang diterapkan.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian siswi berasal dari luar wilayah Indramayu, sehingga harus menjalani kehidupan pesantren dengan keterbatasan interaksi langsung bersama keluarga. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional remaja, mengingat keluarga merupakan sumber dukungan psikologis utama pada fase perkembangan remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi yang berjauhan dari keluarga, khususnya pada remaja yang tinggal di asrama atau pesantren, dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai (Kadiyono et al., 2025). Situasi ini menjadi latar penting dalam memahami munculnya stres akademik pada responden.

Selain faktor lingkungan sosial, karakteristik responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswi menghadapi tiga atau lebih mata pelajaran yang dianggap sulit. Mata pelajaran seperti matematika, fisika, bahasa Inggris, dan bahasa Arab dikenal memiliki tingkat kompleksitas kognitif yang tinggi serta menuntut latihan berulang untuk mencapai ketercapaian kompetensi. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa tuntutan akademik dan kesulitan dan penguasaan pelajaran dapat menjadi sumber stres akademik utama pada siswa sekolah menengah, terutama ketika kemampuan dasar dan strategi belajar belum terbentuk secara optimal (Owusu et al., 2024). Kondisi ini berpotensi memperberat beban akademik remaja di lingkungan pesantren yang memiliki jadwal belajar padat.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren, khususnya pada santri yang relatif baru menjalani kehidupan berasrama. Proses adaptasi ini mencakup penyesuaian terhadap pola belajar, kedisiplinan, serta tuntutan akademik dan religius yang berbeda dari lingkungan sekolah sebelumnya. Sejumlah studi menunjukkan bahwa masa awal tinggal di pesantren merupakan fase yang rentan terhadap munculnya stres, terutama ketika remaja belum memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang memadai (Isbadi & Al-Ahsani, 2025). Dalam konteks ini, lama tinggal di pesantren menjadi aspek yang relevan untuk dipertimbangkan dalam memahami dinamika stres akademik pada responden penelitian ini.

Penurunan tingkat stres akademik setelah rangkaian edukasi menunjukkan bahwa stres yang dialami remaja bukanlah kondisi yang statis, melainkan respons psikologis yang dapat dimodifikasi melalui peningkatan pemahaman dan kesiapan individu. Edukasi yang diberikan memungkinkan remaja untuk memaknai kembali tuntutan akademik yang sebelumnya dipersepsi sebagai tekanan, sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih terkendali. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan pada cara remaja memahami situasi akademik berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres yang dialami (Marlina et al., 2024).

Edukasi regulasi emosi memberikan pemahaman kepada remaja bahwa berbagai respons emosional seperti perasaan sedih, minder, rindu terhadap keluarga, kecewa, maupun takut merupakan bagian yang alamiah dari pengalaman manusia, termasuk dalam konteks pendidikan. Kesadaran bahwa emosi tersebut wajar dialami membantu remaja untuk tidak menekan atau menyangkal kondisi emosional yang muncul. Melalui pengenalan dan pemahaman terhadap emosi yang dirasakan, remaja memiliki dasar untuk melakukan pengaturan emosi secara lebih adaptif, sehingga mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tuntutan akademik (Salsabila et al., 2025).

Penurunan stres akademik setelah pemberian edukasi regulasi emosi dapat dipahami melalui peningkatan kesadaran emosional pada remaja. Edukasi yang diberikan membantu remaja mengenali kondisi stres akademik yang dialami, termasuk memahami tanda dan respons emosional yang muncul ketika menghadapi tekanan belajar. Kemampuan untuk mengenali respons emosional sejak tahap awal memberi ruang bagi remaja untuk melakukan penyesuaian yang lebih adaptif sebelum stres berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Peningkatan pemahaman terhadap pengalaman emosional diri ini berkontribusi pada berkurangnya intensitas stres akademik yang dirasakan (Iuga & David, 2024).

Secara konseptual, regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengarahkan respons emosional agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi penting pada fase remaja, ketika perkembangan emosional masih berlangsung dan individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik serta sosial yang kompleks. Edukasi regulasi emosi berperan dalam memperkuat kapasitas tersebut dengan menumbuhkan kesadaran emosional dan kontrol diri, sehingga remaja lebih mampu menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan akademik (Pérez-Peña et al., 2025). Dengan regulasi emosi yang lebih baik, remaja memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis sekaligus menjalani proses belajar secara lebih adaptif.

Strategi edukasi regulasi emosi dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong keterbukaan cara pandang remaja terhadap pengalaman stres akademik yang dialami remaja. Edukasi yang membahas stres secara eksplisit membantu remaja memahami bahwa tekanan akademik merupakan bagian dari proses belajar, bukan semata-mata kegagalan individu. Pemahaman ini berkontribusi pada perubahan cara berpikir remaja, dari memaknai stres sebagai ancaman menjadi kondisi yang dapat dikelola secara bertahap. Keterbukaan pemikiran tersebut menjadi landasan penting dalam membangun sikap yang lebih adaptif terhadap tuntutan akademik di lingkungan pendidikan (Vogelaar et al., 2024).

Selain itu, proses edukasi juga memungkinkan remaja menyadari bahwa setiap individu memiliki pengalaman psikologis dan sumber stres yang berbeda-beda. Kesadaran ini membantu remaja mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan teman sebaya, yang sering kali memperburuk tekanan emosional. Dengan memahami bahwa perasaan tertekan, cemas, atau lelah secara emosional bukanlah pengalaman yang dialami secara individual, remaja dapat mengembangkan sikap penerimaan diri yang lebih sehat. Sikap ini berperan dalam menurunkan beban psikologis yang muncul akibat ekspektasi akademik dan sosial yang berlebihan (Nagpal & Radliff, 2024).

Dalam konteks remaja, keberadaan teman sebaya memiliki peran strategis sebagai sumber dukungan emosional yang signifikan. Edukasi regulasi emosi yang diberikan secara berkelompok membuka ruang bagi remaja untuk saling mengenali, berbagi pengalaman, dan menguatkan satu sama lain dalam menghadapi stres akademik. Prinsip dukungan teman sebaya ini membantu remaja membangun rasa kebersamaan dan empati, sehingga pengelolaan emosi tidak dilakukan secara individual, tetapi melalui interaksi sosial yang suportif. Dukungan tersebut berkontribusi dalam membantu remaja memilih cara-cara pengelolaan emosi yang lebih tepat dan adaptif, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan akademik sehari-hari (Messina et al., 2025).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dalam regulasi emosi memiliki relevansi yang kuat dalam konteks pengelolaan stres akademik pada remaja, khususnya di lingkungan pendidikan pesantren. Edukasi regulasi emosi tidak hanya berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik, tetapi juga memperkuat kesadaran emosional, penerimaan diri, serta dukungan sosial antar remaja sebagai bagian dari proses adaptasi psikologis. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi edukasi regulasi emosi dalam setting pendidikan sebagai strategi promotif dan preventif yang selaras dengan kebutuhan perkembangan remaja serta dinamika tuntutan akademik yang dihadapi.

SIMPULAN

Pendekatan edukatif dalam regulasi emosi menunjukkan pengaruh terhadap penurunan stres akademik pada remaja di lingkungan pendidikan pesantren. Pendekatan ini membantu remaja mengenali dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif ketika menghadapi tuntutan akademik. Penguatan regulasi emosi melalui edukasi berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan emosional remaja.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya penguatan edukasi regulasi emosi sebagai bagian integral dari strategi promosi kesehatan psikologis remaja di lingkungan pendidikan, khususnya pesantren. Implementasi edukasi regulasi emosi secara terstruktur dan berkelanjutan berpotensi mendukung kemampuan remaja dalam mengelola stres akademik secara adaptif. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan desain eksperimental yang lebih kuat serta mengeksplorasi variasi metode edukatif dan konteks institusional guna memperluas pemahaman mengenai efektivitas pendekatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., & Boediman, L. M. (2024). Emotion Regulation Training Based on Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Anxiety Levels in Adolescents. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(4), 618–624. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4>
- Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2023). Longitudinal Associations between Academic Achievement and Depressive Symptoms in Adolescence: Methodological Considerations and Analytical Approaches for Identifying Temporal Priority. In *Advances In Child Development and Behavior* (pp. 327–355). <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2022.11.003>
- Gao, X. (2023). Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents: A Moderated Mediating Model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Haag, A. C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A Systematic Review from Conceptualization to Methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 697–713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Isbadi, M. I., & Al-Ahsani, N. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Academic Burnout pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-Guluk Sumenep. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 4(1), 45–56. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v4i1.63>
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: A Quantitative Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 36(106). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Jopling, E., Rnic, K., Jameson, T., Tracy, A., & LeMoult, J. (2023). Discordance Indices of Stress Sensitivity and Trajectories of Internalizing Symptoms in Adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(10), 1521–1533. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01095-4>
- Kadiyono, A. L., Siswadi, A. G. P., Ashriyana Sulistiobudi, R., & Komala, E. S. (2025). When Coping Becomes Sacred: Positive and Negative Religious Coping in The Link between School Stress, Bullying, and Student Mental Health. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2580589>
- Marlina, L., Kartika, I. I., Andini, R. F., Sulistiawati, S., & Hasanah, S. N. (2024). Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MAN I Bekasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3959–3974. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15788>
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and Protective Factors In Academic Burnout: Exploring The Mediating Role of Interpersonal Emotion Regulation in The Link with Social Support. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Nagpal, M., & Radliff, K. (2024). A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions on Social Emotional Outcomes with Adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 53(3), 563–610. <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09783-4>
- Olivera, P. C., Gordillo, P. G., Mejía, H. N., Taborga, I. L. F., Chacón, A. G., & Unzueta, A. S. (2023). Academic Stress as a Predictor of Mental Health in University Students. *Cogent Education*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>

- Owusu, D., Arthur, F., Okyere-Dankwa, R., Affreh, O., Kwame Kumedzro, F., & Maison, R. S. (2024). Academic Stress and Burnout among Distance Education Students in a Ghanaian Higher Education Institution. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2334686>
- Pérez-Peña, M., Van der Gucht, K., & Philippot, P. (2025). The Impact of a School-Based Mindfulness-Based Intervention on Body Awareness, Emotion Regulation, and Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Adolescents. *Mindfulness*, 16(7), 2008–2028. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02613-9>
- Romo, J., Pérez, J. C., Cumsille, P., Hollenstein, T., Olaya-Torres, A., Rodríguez-Rivas, M. E., & Melero, J. (2025). Emotion Regulation Strategies and Academic Achievement among Secondary and University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 37(3), 80. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10054-y>
- Salsabila, R. R., Kusnawan, A., & Nurmasari, Y. (2025). Intervensi Konseling Kelompok Berbasis CBT terhadap Regulasi Emosi Santri. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i1.71894>
- Shareefa, M., Moosa, V., Saeed, K., Hassan, V., & Kashif, M. (2025). Impact of students' Self-Regulation and Mindfulness on Academic Self-Efficacy; The Mediation Effect of Mental Well-Being. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2498183>
- Steare, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The Association between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Sugiyanto, S., Arif, A., Hidayat, A., & Prihadi, S. (2025). Cultural Knowledge Deficiency: A Root Cause of Communication Challenges among School-Aged Youths in Surakarta, Indonesia. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2544408>
- Vestad, L., & Tharaldsen, K. B. (2022). Building Social and Emotional Competencies for Coping with Academic Stress among Students in Lower Secondary School. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(5), 907–921. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1939145>
- Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Dusseldorp, E., van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Asscher, J. J., & Westenberg, P. M. (2024). Teaching Adolescents about Stress Using a Universal School-Based Psychoeducation Program: A Cluster Randomised Controlled Trial. *School Mental Health*, 16(2), 467–482. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09651-z>