

**PENERAPAN *SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* UNTUK
MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA
TERHADAP *WELL-BEING* SISWA SMA PADA MATERI
SISTEM KOORDINASI**



TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan Biologi

Oleh:

Naufalia Qisthi

2208464

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENERAPAN *SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* (SEL) UNTUK
MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA
TERHADAP *WELL-BEING* SISWA SMA PADA MATERI
SISTEM KOORDINASI**

Oleh
Naufalia Qisthi

S.Pd Universitas Siliwangi, 2021

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Magister Pendidikan Biologi
Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

© Naufalia Qisthi 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

NAUFALIA QISTHI

**PENERAPAN *SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* (SEL) UNTUK
MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA
TERHADAP *WELL-BEING* SISWA SMA PADA MATERI
SISTEM KOORDINASI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. rer. nat. Adi Rahmat, M.Si.

NIP. 196512301992021001

Pembimbing II



Dr. Kusnadi, M.Si.

NIP. 196805091994031001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Biologi



Dr. Kusnadi, M.Si.

NIP. 196805091994031001

Naufalia Qisthi, 2025

**PENERAPAN *SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK
DAN PENGARUHNYA TERHADAP *WELL-BEING* SISWA SMA PADA MATERI
SISTEM KOORDINASI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naufalia Qisthi

NIM : 2208464

Program Studi : Pendidikan Biologi

Judul Karya : Penerapan *Social Emotional Learning* untuk Mengendalikan Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap *Well-being* Siswa SMA pada Materi Sistem Koordinasi

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Desember 2024

Naufalia Qisthi

NIM. 2208464

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, sehingga kesehatan mental memainkan peran penting dalam membentuk prestasi akademik siswa dan kualitas hidup siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi bagaimana pengaruh pembelajaran sistem koordinasi manusia dengan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) terhadap stres akademik dan *well-being* siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Penelitian dilakukan pada dua kelas, yaitu kelas eksperimen yang menerapkan pendekatan SEL dan kelas kontrol yang menerapkan pendekatan konsep (tanpa intervensi SEL). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan SEL berkontribusi dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan *well-being* siswa. Pada kelas eksperimen, terjadi penurunan tingkat stres akademik sebesar 10,24% (*N-gain*: -0,1). Aspek “motivational” mengalami penurunan yang paling signifikan, diiringi oleh peningkatan kategori *well-being* siswa kategori “terbangun”, total sebesar 43,33%. Sebaliknya, pada kelas kontrol, penurunan tingkat stres akademik hanya sebesar 1,93% (*N-gain*: -0,02). Aspek “physical” mengalami penurunan yang paling signifikan, namun tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap kategori *well-being* siswa yang masih didominasi kategori “berkembang”, total sebesar 45,56%.

Kata Kunci: *Social Emotional Learning* (SEL), Stres Akademik, *Well-being*, Pembelajaran Biologi, Sistem Koordinasi

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase in individual development, during which mental health plays an important role in shaping students' academic performance and quality of life. This study aims to gather information on the impact of teaching the human coordination system using the Social Emotional Learning (SEL) approach on students' academic stress and well-being. The research utilized a quasi-experimental method. The study was conducted in two classes: an experimental class that applied SEL approach and a control class that used a conceptual approach (without SEL intervention). The results indicate that the implementation of SEL contributed to managing academic stress and improving students' well-being. In the experimental class, academic stress levels decreased by 10.24% (N-gain: -0.1). The "motivational" aspect showed the most significant reduction, accompanied by a 43.33% increase in the "flourishing" well-being category. In contrast, in the control class, academic stress levels decreased by only 1.93% (N-gain: -0.02). The "physical" aspect showed the most significant reduction, but it did not have a significant impact on students' well-being, which remained predominantly in the "developing" category, totaling 45.56%.

Keywords: *Social Emotional Learning (SEL), Academic Stress, Well-being, Biology Learning, Coordination System*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wa ta'ala*, karena rahmat, ridha, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Penerapan *Social Emotional Learning* untuk Mengendalikan Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap *Well-being* Siswa SMA pada Materi Sistem Koordinasi”. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad *Salallahu'alaihi wasalam*, kepada keluarganya, para sahabatnya dan hingga kita sebagai umatnya yang setia hingga akhir zaman.

Penulisan tesis ini diajukan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Biologi pada Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pendidikan Indonesia. Terwujudnya tesis ini pada hakikatnya adalah berkat pertolongan Allah *Subhanahu wa ta'ala*, namun tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan dorongan, dan semangat yang tidak ternilai harganya. Melalui tesis ini, diharapkan dapat turut berkontribusi bagi dunia pendidikan serta menjadi bahan referensi bagi guru, pihak sekolah, serta peneliti di masa yang akan datang.

Dalam penulisannya, penulis menyadari masih banyak kekurangan yang harus disempurnakan, baik dalam sistematika penulisan dan isi tesis. Oleh karena itu penulis berharap kepada semua pihak atas kritik dan saran yang membangun terhadap penulisan tesis ini. Penulis memohon kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala*, kebaikan dalam niat, dan agar Dia mengampuni kesalahan dalam setiap goresan pena, maupun kesalahan yang tersirat dari dalam hati, aamiin.

Bandung, Desember 2024

Naufalia Qisthi

NIM. 2208464

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa tulus ikhlas dan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. rer.nat Adi Rahmat, M.Si., selaku dosen pembimbing I dan Dekan FPMIPA yang telah berkenan untuk membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan arahan, dan motivasi serta ilmu pengetahuan dalam penyusunan tesis ini;
2. Dr. Kusnadi, M.Si., selaku dosen pembimbing II dan ketua Program Studi Pendidikan Biologi yang telah berkenan untuk membimbing dengan sabar, memberikan arahan, keyakinan, ilmu, dan semangat kepada penulis dalam penyusunan tesis ini;
3. Dr. H. Saefudin, M.Si., selaku dosen penguji I yang telah berkenan dan bersabar untuk memberikan saran, bimbingan, dan ilmu kepada penulis dalam penyusunan tesis ini;
4. Dr. Yanti Hamdiyati, M.Si., selaku dosen penguji II dan validator instrumen yang telah berkenan dan sangat bersabar untuk memberikan saran, bimbingan, teladan, dan ilmu kepada penulis dalam penyusunan tesis ini;
5. Drs. Suhara, M.Pd., selaku validator instrumen yang telah berkenan dan bersabar untuk memberikan saran, bimbingan, dan ilmu kepada penulis dalam penyusunan tesis ini;
6. Seluruh *staff* dosen Program Studi Pendidikan Biologi UPI yang telah menyampaikan ilmu dengan penuh pengorbanan dan ketulusan hati;
7. Orang tua saya (Bapak Agus Munawar, S.Ag. dan Ibu Herni, M.M.), Adik (Ghalib Anugrah), beserta keluarga yang tak henti melangitkan doa-doa penuh ketulusan, senantiasa memberikan izin, kasih sayang, pengorbanan, semangat, dan motivasi selama ini;
8. Guru-guru saya di organisasi, Dr. H. Aep Saepuloh, M.Si., (Yayasan Darul Hikam) dan Syaiful Rahman Soenaria, S.E., M.T., Ak., CSRS., CA., CMA.,

(DKM Imaduddin), yang selalu memberikan kesempatan, dorongan, dan semangat untuk terus belajar dan berbagi terhadap sesama;

9. Sahabat saya, Anisa Amelia, A.Md., S.T., yang telah sabar mendengarkan, mendoakan, kebersamaian, menghadirkan warna, memberi pengingat dan semangat, serta menghadirkan makna dalam setiap proses;
10. Wida Widiastiningsih, S.Pd., yang telah membimbing dan menyemangati penulis selama penelitian di SMAN 1 Kawali;
11. Siswa-siswi kelas XI IPA 1, 3, dan 6 SMAN 1 Kawali yang selama proses penelitian ini telah menyadarkan arti tujuan dan semangat meraih impian;
12. Teman-teman saya, Teh Diyah FA, Teh Wita A, Rifdah NR, Teh Tina, Teh Yenni V, Annisa SR, Istiliani, Muthya H, Nadya H, Syifa, Mella AR, Widya K, Mia AJ, Rosyidah H, Lestari NAU, Ely, teman seperjuangan di Magister Pendidikan Biologi 2022, Komunitas Gada Membaca, Ruang Curhat BMKA Salman ITB, dan teman-teman satu kosan, yang telah membantu dan menorehkan ilmu serta pengalaman yang begitu berarti dalam hidup saya;

Pun kepada semua pihak yang tak mampu penulis sebutkan satu persatu, sehingga penulis hanya mampu berdoa semoga Allah Swt mengaruniakan kepada kita keberkahan, curahan rahmat, dan naungan kasih sayang-Nya di dunia dan di akhirat. Semoga Allah Swt berkenankan kita untuk bertemu kembali, berjalan menuju ridha-Nya, di Surga kelak bertetangga. Aamiin yaa Rabbal ‘aalamiin.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Tujuan	12
1.5 Manfaat	12
1.6 Struktur Organisasi Tesis	13
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 14
2.1 <i>Social Emotional Learning</i>	14
2.2 Stres Akademik	20
2.3 Kesejahteraan Siswa (<i>Well-being</i>)	23
2.4 Capaian Materi Sistem Koordinasi Manusia Berdasarkan Kurikulum 2013	28
2.5 Materi Sistem Koordinasi	31
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	48
 BAB III METODE PENELITIAN	 50
3.1 Definisi Operasional	50
3.1.1 <i>Social Emotional Learning</i> (SEL)	50
3.1.2 Stres Akademik	50
3.1.3 Kesejahteraan Siswa (<i>Well-being</i>)	50
3.2 Desain Penelitian	51
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	53
3.4 Partisipan/Subjek Penelitian	53
3.5 Prosedur Penelitian	54
3.6 Instrumen Penelitian	56

Naufalia Qisthi, 2025

**PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK
DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI
SISTEM KOORDINASI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.7 Teknik Pengembangan Instrumen	59
3.8 Analisis Data	62
3.9 Alur Penelitian	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	68
4.1 Stres Akademik Siswa melalui Pendekatan <i>Social Emotional Learning</i> ...	67
4.2 <i>Well-being</i> Siswa melalui Pendekatan <i>Social Emotional Learning (SEL)</i>	76
4.3 Hubungan antara Stres Akademik dan <i>Well-being</i> Siswa	80
BAB V PEMBAHASAN	83
5.1 Analisis Pengaruh SEL Terhadap Stres Akademik Siswa	83
5.2 Analisis Pengaruh SEL Terhadap <i>Well-being</i> Siswa	89
5.3 Analisis Hubungan Antara Stres Akademik dan <i>Well-being</i> Siswa	93
5.4 Keterkaitan SEL, Stres Akademik, dan <i>Well-being</i> dalam Pembelajaran Biologi	96
BAB VI SIMPULAN, KETERBATASAN, DAN REKOMENDASI	100
6.1 Simpulan	100
6.2 Keterbatasan	100
6.3 Rekomendasi	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	112

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	29
3.1 Jenis Instrumen, Tujuan Instrumen, dan Sumber Data	56
3.2 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik	57
3.3 Butir Pertanyaan Instrumen <i>Well-being</i>	58
3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Stres Akademik	60
3.5 Klasifikasi Nilai Reliabilitas Butir	61
3.6 Skala Pengukuran Angket <i>Subjective Rating Scale</i>	62
3.7 Kategori Perolehan Angket <i>Subjective Rating Scale</i>	63
3.8 Kategori Angket Wawancara <i>Well-being</i> Siswa	64
3.9 Integrasi Pendekatan Pembelajaran Sosial Emosional pada Materi Sistem Koordinasi.....	66
4.1 Statistik Angket Stres Akademik Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen	68
4.2 Rata-rata Skor Angket Stres Akademik Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen pada Setiap Indikator	69
4.3 Hasil Uji Normalitas Stres Akademik Siswa	70
4.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Independent Sample T-Test</i>	71
4.5 Hasil Analisis <i>N-Gain</i> Stres Akademik	72
4.6 Perbandingan Hasil Kategori Wawancara <i>Well-being</i> Siswa pada Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol Berdasarkan Indikator.....	78
4.7 Perbandingan Perubahan Kategori Stres Akademik, Skor Kategori <i>Post-test</i> Stres Akademik, dan <i>Well-being</i> Siswa pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Contoh Integrasi Pembelajaran Biologi dengan SEL Secara Umum	18
2.2 Contoh Integrasi Pembelajaran Biologi dengan SEL.....	19
2.3 Struktur Sel Saraf	32
2.4 Jenis-jenis Sel Saraf	32
2.5 Penghantaran Impuls pada Sinaps	34
2.6 Sistem Saraf Pusat dan Sistem Saraf Tepi	34
2.7 Contoh Sistem Saraf Pusat dan Sistem Saraf Tepi	36
2.8 Struktur Mata	43
2.9 Struktur Telinga	44
2.10 Struktur Kulit	45
2.11 Struktur Lidah	46
2.12 Mekanisme Indera Pembau	47
3.1 Desain Penelitian	51
3.2 Alur Penelitian	65
4.1 Persentase Kategori Skor Angket Stres Akademik Kelas Kontrol (<i>Pre-Test</i>)	73
4.2 Persentase Kategori Skor Angket Stres Akademik Kelas Kontrol (<i>Post-Test</i>)	73
4.3 Persentase Kategori Skor Angket Stres Akademik Kelas Eksperimen (<i>Pre-Test</i>)	75
4.4 Persentase Kategori Skor Angket Stres Akademik Kelas Eksperimen (<i>Post-Test</i>)	75
4.5 Persentase Kategori <i>Well-being</i> Kelas Kontrol	79
4.6 Persentase Kategori <i>Well-being</i> Kelas Eksperimen	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Perangkat Pembelajaran

A1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas Kontrol	113
A2. Lembar Kerja Peserta Didik Kelas Kontrol	125
A3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kelas Eksperimen	131
A4. Lembar Kerja Peserta Didik Kelas Eksperimen	143
A5. Bahan Ajar Sistem Koordinasi	155

Lampiran B. Instrumen Penelitian

B1. Angket Stres Akademik Siswa	173
B2. Validasi Ahli Instrumen Angket Stres Akademik Siswa	176
B3. Angket <i>Well-being</i> Siswa	178
B3. Validasi Ahli Instrumen <i>Well-being</i> Siswa	180
B4. Hasil Uji Coba Instrumen Angket Stres Akademik Siswa	182
B5. Reliabilitas Instrumen Angket Stres Akademik Siswa	183

Lampiran C. Data Hasil Penelitian

C1. Perhitungan Skor Uji Coba Instrumen Stres Akademik Kelas Kontrol dan Eksperimen	185
C2. Hasil Skor Angket Stres Akademik Siswa Kelas Kontrol dan Eksperimen	189
C3. Kategori Skor Instrumen Stres Akademik Kelas Kontrol	190
C4. Kategori Skor Instrumen Stres Akademik Kelas Eksperimen	191
C5. Hasil Wawancara Tentang Kondisi Awal Stres Akademik dan Strategi Regulasi Emosi	192
C6. Hasil Wawancara Angket <i>Well-being</i> Siswa Kelas Kontrol dan Eksperimen	193

Lampiran D. Hasil Analisis Data

D1. Analisis Data Hasil Penelitian Stres Akademik (Uji Prasyarat Analisis)	204
D2. Analisis Data Hasil Penelitian Stres Akademik (Uji Hipotesis dan <i>N-gain</i>)	205
D3. Hasil Pengkategorian Data <i>Well-being</i>	206

Lampiran E. Surat-surat dan Dokumentasi Penelitian

E1. Surat Izin Penelitian	208
E2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	209
E3. Dokumentasi Penelitian	210

DAFTAR PUSTAKA

- A. Desamparado, C. G., Mendoza, S. J., Minguito, T. K., & Moneva, J. C. (2019). Stress Levels Among the Senior High School Students in Practical. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 9(1), p8559. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.9.01.2019.p8559>
- Abdullah, S. F., Shah, N. A., & Idaris, R. M. (2020). Stress and Its Relationship with the Academic Performance of Higher Institution Students. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 61–73. <http://myjms.moe.gov.my/index.php/ijares>
- Achmad, H. R., & Wahyudi, H. (2021). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- Af'idah, H. (2022). Pentingnya Mindfulness Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Siswa Smk Gelora Jaya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 1(1), 105–114. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alexander, K., & Vermette, P. (2019). Implementing Social and Emotional Learning Standards by Intertwining the Habits of Mind with the CASEL Competencies. *Excelsior: Leadership in Teaching and Learning*, 12(1). <https://doi.org/10.14305/jn.19440413.2019.12.1.03>
- Ambarwati, D., Wibowo, U. B., Arsyadanti, H., & Susanti, S. (2022). Studi Literatur: Peran Inovasi Pendidikan pada Pembelajaran Berbasis Teknologi Digital. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 8(2), 173–184. <https://doi.org/10.21831/jitp.v8i2.43560>
- Anggraini, R., & Retnaningsih. (2018). Efektivitas Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Purpura Henoch Sconlein (Phs) Kronis. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 81–94. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2076>
- Arieny, M., Kartika, D., & Tibrani, M. M. (2023). Implementation Social and Emotional Learning (SEL): Promoting Students' Learning Activities. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2210–2221. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1414>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Astuti, H. P. P. (2022). Pengelolaan Stres Akademik Di Masa Pandemi: Studi Kasus Pada Siswa Di Sidoarjo. *Faktor : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(2), 110. <https://doi.org/10.30998/fjik.v9i2.10628>
- Aulia, F., Hastjarjo, T. D., Setiyawati, D., & Patria, B. (2020). Student Well-being: A Systematic Literature Review. *Buletin Psikologi*, 28(1), 1. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.42979>
- Azzahra, L., & Darmiyanti, A. (2024). Peran Psikologi Pendidikan dalam Proses Pembelajaran di Kelas untuk Peserta Didik yang Beragam. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 23. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2661>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19 Mufadhal. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmaiyadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Beard, K. S., Vakil, J. B., Chao, T., & Hilty, C. D. (2023). Time for Change: Understanding Teacher Social-Emotional Learning Supports for Anti-Racism and Student Well-Being During COVID-19, and Beyond. *Education and Urban Society*, 55(7), 825–843. <https://doi.org/10.1177/00131245211062527>
- Borowski, T. (2019). CASEL’s Framework for Systemic Social and Emotional Learning. *Measuring SEL: Using Data to Inspire Practice, AUGUST*, 1–7. <https://casel.org/history/>
- Bressert, S. (2016). The impact of stress. Psych Central. <https://Psychcentral.Com/Lib/theImpact-of-Stress>.
- Campbell, Neil A& Urry Lisa A. et.al., (2020). *Biology. 12th Edition*. Pearson Education, Inc: United States of America.
- Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S., & Fenga, C. (2021). Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Frontiers in Public Health*, 9(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>

- Cresswell, Jhon W., (2012). *Eduactional Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Ney Jersey: Person Education, Inc.
- Dalimunthe, H. A., Dewi, I. K., Yunita, Y., Faadhil, F., & Lubis, D. M. G. S. (2024). Building a Supportive Learning Environment: The Role of Psychology in Increasing Student Motivation and Engagement. *OPSearch: American Journal of Open Research*, 3(4), 934–939. <https://doi.org/10.58811/opsearch.v3i4.107>
- Dewantara, R. B., Suarsini, E., & Lestari, S. R. (2020). Analisis Kebutuhan Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Problem Based Learning pada Materi Biologi SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(6), 749. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i6.13587>
- Dewey, J. (1897). Pedagogic Creed. *The School Journal*, LIV(3), 77–80.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2012). Emotional Intelligence and Perceived Social Support Among Italian High School Students. *Journal of Career Development*, 39(5), 461–475. <https://doi.org/10.1177/0894845311421005>
- Entri Ruwandani. (2019). *Pengembangan Handout Biologi Berbasis Android Pada Materi Pokok Sistem Koordinasi Untuk Siswa Kelas Xi Sma/Ma*. Skripsi
- Esen-Aygun, H., & Sahin-Taskin, C. (2017). Teachers' Views of Social-Emotional Skills and Their Perspectiveson Social-Emotional Learning Programs. *Education and Practice*, Vol.8(7), 2222–1735. www.iiste.org
- Faiz, A., & Kurniawaty, I. (2020). Konsep Merdeka Belajar Pendidikan Indonesia Dalam Perspektif Filsafat Progresivisme. *Konstruktivisme : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(2), 155–164. <https://doi.org/10.35457/konstruk.v12i2.973>
- Fernández-Lasarte, O., & Axpe Sáez, E. R. D. E. I. (2019). Academic performance, perceived social support and emotional intelligence at the university. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39–49. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>
- Gangwar, H., & Principal, R. T. (2021). *Social emotional learning and school stress*. 6(1), 64–67.
- Gidalevich, S., & Mirkin, E. (2024). The Effect of a SEL (Social–Emotional Learning) Intervention Program Based on Emotional Regulation and Metacognitive Awareness for Special Education Preservice Teachers Experiencing Adapted Teaching in Mathematics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 1996–2012. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070133>

- Gonzalez, L., Hennemann, T., & Schlüter, K. (2019). Teachers' Perception of an Integrated Approach to Biology and Emotional Learning Science Education for Students with Disabilities. *Journal of Science Education for Students with Disabilities*, 22(1), 27–37.
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadran, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Hake, Richard R. (1999). *Analyzing Change/Gain: A Multiple-Case Study*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Helaluddin, & Alamsyah. (2019). Kajian Konseptual Tentang Social-Emotional. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 1–16.
- Hendrilia, Y., Muhammad Sukron Fauzi, Dwi Hadita Ayu, A. A., & Fitriana, S. (2024). Peran Kecerdasan Emosional (Eq) Dalam Pembelajaran: Studi Literatur Dari Perspektif Psikologi Pendidikan. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 3(1), 1–7.
- Hidayat, R., Siswanto, A., & Bangun, B. N. (2017). *Dinamika Perkembangan Kurikulum di Indonesia Rentjana Pembelajaran 1947 hingga Kurikulum 2013*. Jakarta: Penerbit Labsos.
- Husni, H. (2020). The Effect of Inquiry-based Learning on Religious Subjects Learning Activities: An Experimental Study in High Schools. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.36667/jppi.v8i1.434>
- Hutagalung, S. D. G., & Kurniat, E. (2024). Analisis Perubahan Kurikulum Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sman 3 Kota Jambi (Studi Perubahan Kurikulum 2013 Ke Kurikulum Merdeka). *Scientica Education Journal*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.62872/de6xve94>
- Iskandar, I. (2020). Teachers' fidelity to curriculum: an insight from teachers' implementation of the Indonesian EFL curriculum policy. *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)*, 3(2), 50–55. <https://doi.org/10.33750/ijhi.v3i2.79>
- Wiwi, I. (2019). *Fisiologi Hewan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Izzati, I. D. C., Tentamai, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale : A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Jannah, A. B. N., Kholili, M. I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>

- Kapali, G. D., Neupane, S., & Panta, G. (2019). A Study on Academic Stress, Parent Adolescent Relationship with Parents and Academic Achievement of Adolescent Students. *Journal of Health and Allied Sciences*, 9(2), 70–74. <https://doi.org/10.37107/jhas.133>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kartasasmita, A. M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School WellBeing yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 2022(1), 46–54.
- Kaspar, K. L., & Massey, S. L. (2023). Implementing Social-Emotional Learning in the Elementary Classroom. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 641–650. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01324-3>
- Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., ter Weel, B., & Borghans, L. (2021). Fostering and Measuring Skills: Improving Cognitive and Non-Cognitive Skills to Promote Lifetime Success. *SSRN Electronic Journal*, 110. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2543890>
- Keyes, C. L. M., & Brim, G. (2002). Keyes and Human Development Program through mem-and Lopez. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222.
- Klepsch, M., & Seufert, T. (2020). Understanding instructional design effects by differentiated measurement of intrinsic, extraneous, and germane cognitive load. In *Instructional Science* (Vol. 48, Issue 1). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s11251-020-09502-9>
- Kurniastuti, I., & Azwar, S. (2014). Constructtion of Student Well-being Scale for 4-6th Graders. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6954>
- Kurniawan, Aris. (2011). *Masalah Pendidikan Di Indonesia: Dampak Perubahan Kurikulum*.
- Kusuma, A. D., Rachmah, D. N., & Dewi, R. S. (2018). Full Day Dan Yang Tidak Full Day Di Man Tanah Bumbu Dan Man 3 Banjarmasin the Difference in Academic Stress Between Students Attending Full Day School and Students Not Attending Full Day School At Man Tanah Bumbu and Man 3 Banjarmasin Abstrak. *Jurnal Kognosia*, 1 1, 55–62.
- Latorre-Cosculluela, C., Sierra-Sánchez, V., Rivera-Torres, P., & Liesa-Orús, M. (2022). Emotional well-being and social reinforcement as predictors of motivation and academic expectations. *International Journal of Educational Research*, 115(June). <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102043>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company
- Lestari, S., & Azizah, N. N. (2023). The Implementation of Social Emotional Learning Approach in Elementary School. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(2), 266–275. <https://doi.org/10.21831/jpe.v11i2.62179>
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic Social and Emotional Learning: Promoting Educational Success for All Preschool to High School Students. *American Psychologist*, 76(7), 1128–1142. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Majidah, I. Z., & Ahmadi, A. (2024). *Pembelajaran Sosial Emosional: Menghadirkan Pendidikan yang Berpihak Kepada Siswa Melalui Kurikulum Merdeka*. 8, 579–596.
- Mardiana, M. D., Mas'ud, A., Sibulo, M., Nofrianti, A. S. U., & Irawati, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271–281. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Md. Fajlay Rabbi, & Md. Sefatul Islam. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>
- Mukaffan, M., Mundiri, A., Wahyuningsih, N., & Romla, S. (2023). Teacher Leadership Models in Developing Cognitive Ability in Early Children. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4997–5004. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4283>
- Mulyatiningsih, E. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nisa, K., & Abdullah, A. (2023). The Role of Sosial, and Emotional Learning (SEL) in Improving Student Wellbeing and Academic Success. *AFKARINA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(1), 14–28. <https://doi.org/10.33650/afkarina.v8i2.9287>
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- OECD. (2018). *Social and Emotional Skills Well-being, Connectedness and Success*. Directorate for Education and Skills OECD: Prancis.
- Ofstedal, K., & Dahlberg, K. (2007). Collaboration in student teaching: Introducing the collaboration self-assessment tool. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, 30(1), 37–48. <https://doi.org/10.1080/10901020802668043>

- Öner, H., & Karabudak, S. S. (2021). Negative emotions and coping experiences of nursing students during clinical practices: A focus group interview. *Journal of Psychiatric Nursing*, 12(3), 205–215. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.59480>
- Özmen, O., & Sümer, Z. H. (2011). Predictors of risk-taking behaviors among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.015>
- 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. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, K. K. K., Kaparounaki, C. K., Diakogiannis, I., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 292(June), 113298. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>
- Pearce, Evelyn. C. (2011). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pralisaputri K R, Heribertus, S., & Chatarina, M. (2016). Pengembangan Media Booklet Berbasis SETS Pada Materi Pokok Mitigasi Dan Adaptasi Bencana Alam Untuk Kelas X SMA. *Jurnal GeoEco*, 2(2), 147–154.
- Pratiwi, E. A., Wahyuningtyas, T. P., Sekar, D., & Ningrum, A. (2024). Student Well-Being Ditinjau dari Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMA. 8(3), 249–255.
- Putrayasa, dkk. (2014). *Pembelajaran Discovery Learning Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Ipa Siswa*. Mimbar Pgsd
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Qisthi, N., Juniarti, M. A., Hamdiyati, Y., Rahmat, A., & Winarno, N. (2024). Managing Academic Stress: Case Study of High School Students and Strategies in Biology Learning. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 32–47. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n01.p32-47>
- Rahmawati, S. Y., Tammu, R. M., Studi, P., Biologi, P., & Harapan, U. P. (2024). Upaya Meningkatkan Partisipasi Siswa Kelas Ix Selama Proses Efforts To Increase Class Ix Students ' Participation During The Biology. I, 1–10.
- Rabbi, Md. F. & Md. Sefatul Islam. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>
- Naufalia Qisthi, 2025
PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Rahmadani, dkk. (2023). Korelasi Antara Emotional Maturity dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Psyche 165 Journal*. Vol.16 No. 2 Hal: 99-104p- ISSN:2088-5326, e-ISSN: <https://issn.lipi.go.id/terbit/detail/1451980172>.
- Rahmadhani P, dkk. (2022). Dampak Transisi Kurikulum 2013 Ke Kurikulum Merdeka Belajar Terhadap Minat Belajar Siswa. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*. 1 (4), 2809-8005.
- Reece, J. B. (2008). *Campbell Biologi Edisi ke Delapan*. Jakarta: Erlangga.
- Regalado, R. A. (2024). Academic Stress and Coping Self-Efficacy of Senior High School Students Attending Distance Learning During Sars-Cov-2 Pandemic. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 21(1), 39–66. <https://doi.org/10.32890/mjli2024.21.1.2>
- Rimala, E., Kornelius, Y., & Adda, H. W. (2024). The Effect Of Academic Stress And Mental Health On Students' Academic Achievement. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>
- Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. M. (2022). Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020. *Sustainability (Switzerland)*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/su14042346>
- Salsabila, A., Saputri, N. V. C., Rohimah, T. R., & Rahmat, A. (2024). The comparison of students' academic stress in biology class at public and private high schools. *Jurnal Biolokus*, 6(2), 196. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v6i2.2865>
- Sande, M. C. E. v. d., Fekkes, M., Kocken, P. L., Diekstra, R. F. W., Reis, R., & Gravesteyn, C. (2019). Do universal social and emotional learning programs for secondary school students enhance the competencies they address? A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1545–1567. doi.org/10.1002/pits.22307.
- Saputri, W. E., Sikumbang, D., & Marpaung, R. R. T. (2019). Pengaruh inkuiri terbimbing berbantu jurnal belajar terhadap aktivitas dan hasil belajar kognitif. *Jurnal Bioterdidik Wahana Ekspresi Ilmiah*, 7(4), 33–43.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Setyorini, R., Martono, M., & Hartoyo, A. (2023). Pengaruh Kebijakan Perubahan Kurikulum Terhadap Pembelajaran Di Sekolah. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 9(2), 383–398. <https://doi.org/10.31932/jpdp.v9i2.2770>
- Naufalia Qisthi, 2025
PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Shapiro, Shauna & Jazaieri, Hooria & Sousa, Sarah. (2016). Meditation and Positive Psychology. 10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50.
- Shofiyah, M. N., & Mutiah, S. C. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(1), 23–28.
- Sinha, U. K., Sharma, V., & Nepal, M. K. (2001). Development of a scale for assessing academic stress: a preliminary report. *Journal of Institute of Medicine Nepal*, 23(1 & 2), 105–112. <https://doi.org/10.59779/jiomnepal.165>
- Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Sodiq, M. Y. F., Sholihah, M., & Anggraini, D. P. (2021). Media Dominasi (Domino Sistem Koordinasi) Untuk Siswa Kelas Xi Sma/Ma. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 12(2), 99. <https://doi.org/10.17977/um052v12i2p99-107>
- Styfanyshyn, I., & Yurko, N. (2020). The implementation of the social and emotional training into the modern educational environment. *Pedagogical Concept and Its Features Social Work and Linguology (1st Ed)*, 4–13. <https://doi.org/10.36074/pcaifswal.ed-1.01>
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsono & Popo. (2015). *Buku Ajar Biologi Umum*. Tasikmalaya.
- Surtiretna, Nina. (2013). *Mengenal sistem Saraf*. Bandug: PT. Dunia Pustaka Jaya.
- Sukatin, Indah Purnama Kharisma, & Galuh Safitri. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A Social-Cognitive-Behavioral Model of Academic Predictors of Adolescents' Life Satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 56–69. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.56>
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2), 162–177. <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>
- Syakarofath, N. A. (2021). Masalah emosi dan perilaku remaja: Studi awal masalah kesehatan mental di Kabupaten Pamekasan, Indonesia. *Mediapsi*, 7(2), 141–149. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.6>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

- Thierry, K., Vincent, R., Norris, K., & Dawson, O. (2022). Improving School Readiness for a Social Emotional Learning Curriculum: Case Study of a School-Mental Health Agency Partnership. *Journal of Research in Childhood Education*, 36(3), 483–505. <https://doi.org/10.1080/02568543.2021.1960938>
- Valdez, P. (2019). Circadian rhythms in attention. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 92(1), 81–92.
- 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>
- White, A. M., Akiva, T., Colvin, S., & Li, J. (2022). Integrating Social and Emotional Learning: Creating Space for Afterschool Educator Expertise. *AERA Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/23328584221101546>
- Wicaksono, M., & Saraswati, N. (2024). *Social Emotional Learning In Elt : Opportunities And Positive Impact of SEL Opportunities in Integrating SEL in English Language Teaching (ELT) Enhancing Student Engagement and Motivation*. 12, 25–33.
- Widodo, A. (2021). *Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam*. In UPI Press (Vol. 53, Issue 9).
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Wulandari, S., Gusmalini, A., & Zulfarina, Z. (2021). Analisis Miskonsepsi Mahasiswa Pada Konsep Genetika Menggunakan Instrumen Four Tier Diagnostic Test. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(4), 642–654. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v9i4.21153>
- Yuliandri, B. S., & Wijaya, hariz E. (2021). Social Emotional Learning (SEL) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.