

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Purwadi, P., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Supriyanto, A. (2018). Agresivitas Siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 93–99.
- Amin, W. S., Venty, V., & Dian, M. A. P. (2026). Pengembangan Media HEAL.YO Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 11(2), 123–130.
- Andala, D. E., Aryani, F., & Pandang, A. (2024). Pengembangan Media Buku Saku Emosi Digital Sebagai Sarana Informasi Mengelola Emosi Marah pada Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 4(1), 182–194.
- Anjarsari, T., Indra Astutik, I. R., & Indahyanti, U. (2022). Deteksi Dini Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Naïve Bayes. *JIPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)*, 7(4), 1198–1210.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Carolina, C., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas Intervensi Teen Anger Management and Education dalam Mengatasi Masalah Kemarahan dan Agresivitas pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 200–210.
- Damayanti, N. (2024). Pengembangan Media Poster bermuatan Teknik Self-talk untuk Menumbuhkan Percaya Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 75–83.
- Davis, E. (2024). *Effective Anger Management for Teens: Handle Frustration, Stop the Rage, and Build a Happier Life*. Impact Publishing LLC.
- Fridayanti, F., & Fitriah, E. A. (2020). Mengapa dan Bagaimana Saya Marah? Studi Eksplorasi Mengenai Penyebab dan Pilihan Ekspresi Marah pada Remaja Islam Beretnis Sunda. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 69–90.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1370–1377.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresif Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68–74.
- Jannah, E. F., Sulistiowati, A., Mahmud, A. A., & Rofiq, A. A. (2025). Bimbingan Kelompok melalui Teknik Gamifikasi Berbantu Media “Emotional Card” untuk Mengelola Emosi Siswa Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 493–500.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2024). *HARDIKNAS: Bergerak Serentak Wujudkan Perlindungan Anak pada Satuan Pendidikan*. Diakses dari <https://www.kpai.go.id/publikasi/hardiknasbergerak-serentak-wujudkan-perlindungan-anak-pada-satuan-pendidikan>
- Lathifah, A. Z., Wulansari, N. M. A., & Nuraeni, A. (2024). Deteksi Dini Masalah Perilaku Psikososial pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1), 67–74.
- Lohmann, R. C. (2019). *The Anger Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anger and Frustration* (2nd ed.). Oakland, CA: Instant Help Books/New Harbinger Publications.
- Marjo, H. K., & Lestari, A. (2021). Efektifitas Teknik Anger Management dalam Mengelola Emosi Marah yang Dilakukan Melalui E-Counseling di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 14–22.
- Mulyatiningsih, E. (2014). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrizulhaidi, Minauli, I., & Yusuf, E. A. (2015). Efektivitas Anger Management Training untuk Menurunkan Agresivitas pada Remaja Disruptive Behavior Disorders. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 12–18.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington, MA: D.C. Heath.
- Nurhalimah, A. (2023). Analisis Anger Issues terhadap Self Control Abilities dalam Keterampilan Sosial. *Jurnal Sosial Teknologi (Sostech)*, 3(9), 725–730.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: The Guilford Press.

- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 5150–5160.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. New York: Harper & Row.
- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350.
- Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas Penerapan Anger Management dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 19–29.
- Putra, R. A. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Intensi Agresi pada Siswa Kelas XI SMK X Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 357–364.
- Rahmi, N., Yahya, M., & Bakar, A. (2024). Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa MAN 4 Aceh Besar. *Jurnal Suloh*, 9(1), 8–14.
- Ramadhani, S. K., Buchori, S., Fitriana, & Syahril, M. F. (2025). Analisis Kebutuhan Media Flashcard Visual untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Marah Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(2), 98–106.
- Salsabila, A. Q. (2023). Efektivitas Anger Management dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sesilia, A., Astuti, I. T., & Wijayanti, K. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 125–137.
- Sholeha, L., Noviyanti, A. I., & Masyitoh, D. (2025). The Effect of Art Drawing Therapy Techniques on the Development of Emotion Regulation in Introverted Students. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(2), 144–153.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the Boundary Conditions of Expressive Writing: In Search of the Right Recipe. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 1–7.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children: A Sourcebook*. Bloomington: Indiana University.
- Yasmine, A. N., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Anger Issues, Coping Stress, dan Risiko PTSD pada Taruna Marinir AAL Selama Dikko. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 985–1002.
- Yulianti, I. D., & Wahyuni, E. (2023). Pengembangan Media Workbook dengan Mindful Self-Compassion untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 21–27.