

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed., Issue 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. In *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. Brunner-Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448182>
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.30590/joh.v1i1n1.719>
- Erviana, E. (2015). Analisis Kerja *Part Time* di Uneversitas Negeri Semarang. *PKM-Penelitian Universitas Negeri Semarang*.
- Firdania, N., & Eryani, R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 582–589. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.2239>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres* (1st ed.). Kansinus.
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya* (Tubin (ed.); 1st ed.). Dakwah Ar-Raniry Press.
- Kusuma, Y. L. H., & Alamudi, Y. (2023). *Psikologi Kesehatan* (1st ed.). STIKES Majapahit Mojokerto.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nurhasanah, Budiyan, K., & Rismarini, N. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/9493/>
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2022). Implementasi *Expressive Writing Therapy* Pada Siswa. In *Qiara Media* (1st ed.). CV. Penerbit Qiara Media.

- Nursolehah, R., & Rahmiati. (2022). Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal Using expressive writing to overcome traumas and emotional upheavals, resolve issues, improve health, and build resilience*. In *Journal of Poetry Therapy*. Idyll Arbor. <https://doi.org/10.1080/08893675.2016.1176157>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by Writing It Down* (T. G. Press (ed.); 3rd ed.). The Guilford Press.
- Pinel, J. P. J., & Barnes, S. J. (2018). *Biopsychology* (10th ed.). Pearson.
- Prasetio, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi Dan Sumber Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 98. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.35867>
- Priyanti, D., Saputra, D., Haryanto, H. C., & Ghazali. (2021). Efektivitas Intervensi Psikoterapi ILHAM terhadap Tingkat Stres yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(01), 67–86. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01.504>
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276–293.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health Psuchology* (2nd ed.). Wiley.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). Psikologi Eksperimen (3rd ed.).
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (2nd ed.). Alfabeta.
- Susanti, R., & Supriyanti, S. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 119–129.
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 1–15.
- Trikusuma, G. A. A. C., & Hendriani, W. (2021). Distres Psikologis di Masa Pandemi COVID 19: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>
- Utami, W. N., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2023). Pengaruh *Art Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2765>

Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi *Mindfulness* dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 154. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>