

Daftar Pustaka

- Alfaruqy, M. Z. & Sari, I. A. (2023). Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 877-888. DOI: <https://doi.org/10.29210/020232084>
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Argudo, J. (2021). Expressive writing to relieve academic stress at university level. *Profile: Issues in Teachers' Professional Development*, Vol. 23, pp. 17–33. <https://doi.org/10.15446/profile.v23n2.90448>
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa: Effect of expressive writing on student stres levels. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–7.
- Bhujade, V. M. (2017). Depression, anxiety, and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 748-751.
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Fithrah, A., & Arimar, J. (2023). Layanan konseling remaja dalam mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6 (1). 1013-1025. DOI: doi.org/10.47467/as.v6i1.6005
- Damanik, E. D. (2006). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi. Tesis. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia. lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=94859
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48–61. <https://doi.org/10.32584/JIKJ.V1i1.27>

- Indrawati. (2018). Gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Aludin Makassar. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar). Diakses dari <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/11432/1/INDARWATI%2070200113049.pdf>
- Jusuf, I. (2023). Menulis sebagai media terapi bagi kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Masa Depan Perbukuan Indonesia* (7-12). Diperoleh dari <https://e-prosiding.ideaspublishing.co.id/index.php/PIP/article/view/4>
- Kotera dkk. (2022). Mental wellbeing of Indonesian student: mean comparison with UK student and relationship with self-Compassion and academic engagement. *Healthcare*, 10(8), 1-13. DOI:doi.org/10.3390%2Fhealthcare10081439
- Liandri, F. M. (2021). Hubungan antara interaksi teman sebaya dengan stres pada santri remaja di Pondok Pesantren Darul Qur'an Wal Irsyad Wonosari. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. digilib.uns.ac.id/dokumen/download/482241/NDgyMjQx
- Lepore, S. J. & Kliever, K. (2013). Expressive writing and health. Dalam Gellman, M.D. & Turner, J. R. (Ed). *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (Pp. 735-741). Diakses dari SpringerLink. DOI: doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1225
- Lovibond, P. F. dan Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional state: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther*, 33(3). 335-343. DOI: [doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mahmud, R. & Uyun, Z. (2016). Studi diskriptif mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2). 52-61. DOI: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
- Mohamed, N. H., Winship, G., Beckstein, A., & Mou, T. A. K. (2023). Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university student. *Journal of Poetry Therapy*, 36(3). 243-255. DOI: doi.org/10.1080/08893675.2023.2174678
- Mukhlis, H., Maseleno, A., & Pribadi, T. (2020). The effect of expressive writing

technique to stress level decreases of new student at Al-Falah Putri Islamic Boarding School, Margodadi, Tanggamus. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(6). DOI: [dx.doi.org/10.36295/ASRO.2020.23624](https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.23624)

Murdiana, S. & Ridfah, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif dalam menurunkan stres pada Wanita penderita penyakit lupus. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2). 131-148. DOI: doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2402

Nursolehah, R. & Rahmiati. (2022). Pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal BASICEDU*, 6(4), 6703-6713. DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>

Pannebaker, J. W, & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbooks of Health Psychology* (417-437). New York: Oxford University Press. Diakses dari <https://academic.oup.com/edited-volume/28312/chapter-abstract/215027390>

Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi Psikologi Universitas Malikussaleh, 1(2). 324-341. DOI: doi.org/10.2910/insight.v1i2.12313

Ramadhan, H. & Oktariani. (2022). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Education of Batanghari*, 4(10). 1-8. Diakses dari <https://www.ojs.hr-institut.id/index.php/JEB/article/view/156>

Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. A. G. A. A., Pratiwi, A. A. I., & Rahayu, K. D. A. (2017). Pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala," Vol. 1(1)*, hal 14-25. DOI: doi.org/10.36002/jpm.v1i1.579

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (14th Ed)*. New York: Mc Graw-Hill.

Saputri, P. (2022). Efektivitas pemberian *expressive writing therapy* dalam mereduksi tingkat *stress* pada narapidana Wanita baru di Lembaga Permasyarakatan Perempuan kelas IIA Malang. (Skripsi Sarjana, Universitas

- Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/47582/1/19410109.pdf>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Savera, N. D., Purwaningrum, R., Hidayat, R. R. (2022). A literature review: Does expressive writing effecting to reduce stress? *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 87-99. DOI: <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.52047>
- Sindoro, L. F. (2016). Efektivitas *expressive writing* sebagai reduktor *psychological distress*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Diakses dari www.scribd.com/document/449487823/expressive-writing-1-pdf
- Setyawan, H. (2023). 5 Kasus mahasiswa bunuh diri yang pernah viral, depresi negara skripsi. Retrieved October 3, 2023, from bicaranetwork.com website: <https://www.bicaranetwork.com/varia/2959027923/5-kasus-mahasiswa-bunuh-diri-yang-pernah-viral-depresi-gegara-skripsi>
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*, 2(1), 1–10. Diakses dari ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas akhir dan faktor stress mahasiswa. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 5(1). 65-74. DOI: doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1). DOI: doi.org/10.21831/cp.v1i1.218
- The Haven at College. (2019). 5 causes of stress in college student. Diakses dari thehavenatcollege.com/5-causes-of-stress-in-college-students/
- Verica, J. (2021). Stres pada mahasiswa tingkat akhir: penyebab, gejala, dan cara mengatasinya - Ziliun. Retrieved June 3, 2022, from Ziliun website:

<https://ziliun.com/stres-pada-mahasiswa-tingkat-akhir/>

Wahyu, E., Khosim, N., & Anggarawati, T. (2022). Penerapan terapi *expressive writing* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1). 25-28.

Winerman, L. (2017). By the numbers: Stress on campus. *American Psychology Association*, 48 (8). Diakses dari apa.org/monitor/2017/09/numbers

World Health Organization. (2020). Doing What Matters in Times of Stres: An Illustrated Guide. In *Oms*. Geneva. Diakses dari www.who.int/publications/i/item/9789240003927

Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college student: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *OSJ (Open Science Journal)*, 3(4). 1-18. DOI: doi.org/10.23954/osj.v3i4.1691