

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku :

- Asrori, M., Ali, M. (2014). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Fadhallah, R. A., & Psi, S. (2021). Wawancara. UNJ PRESS
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Lubis, L., & Asry, W. (2020). Ilmu pendidikan islam.
- Rahmasari. (2020). Self healing is knowing your pen self. Surabaya : UNESA UNIVERSITY PRESS
- Rosmalina. (2020). Bimbingan Konseling Islam dalam Kesehatan Mental. Cirebon : CV. ELSI PRO
- Ray, F. (2020). Menulis itu Self Healing Therapy. Semarang : SINT Publishing
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan penelitian kualitatif (Qualitative research approach). Deepublish.

### Jurnal :

- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan. *Jurnal Stindo Profesional*, 8(1), 110-120.
- Agata, W., & Sidabutar, F. M. (2015). Pengaruh religiusitas terhadap gratitude pada remaja yang tinggal di panti asuhan Kristen. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(1), 348-363.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa effect of expressive writing on student stress levels. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-7.
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong*, 2(2), 136-153.
- Azizah, A. N., & Mukaromah, D. (2021). The Effectiveness of Diari Writing Toward Students' Ability in Writing Recount Text at MA Terpadu Pakunagara Efektivitas Menulis Diari Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Menulis Teks Recount di MA Terpadu Pakunagara (Doctoral dissertation, University of Technology Yogyakarta).

- Ariefianto, L. (2017). Homeschooling: Persepsi, latar belakang dan problematikanya (Studi kasus pada peserta didik di homeschooling Kabupaten Jember). *Jurnal Edukasi*, 4(2), 21-26.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara self-management dengan perilaku agresi pada siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320.
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148.
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41-54.
- Bangun, D., Zuska, F., & Ginting, B. (2022). Perilaku Masyarakat Pengendara Kendaraan Bermotor Dalam Berlalu Lintas di Kota Medan. *PERSPEKTIF*, 11(3), 1146-1160.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Effendy, A. A., & Sunarsi, D. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap kemampuan dalam mendirikan UMKM dan efektivitas promosi melalui online di kota tangerang selatan. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 4(3), 702-714.
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., ... & A'la, N. (2017). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diari Melalui Modul Eksperimen." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1 (1), 125-139.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24580.
- Faried, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118-131.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.

- Hasrita, H. (2014). Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2(1).
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18.
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66-72.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Mustika, F. A. (2019, November). Terapi-terapi untuk menurunkan depresi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 305-309).
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Nazriani, N. (2019). Pelatihan Menulis Puisi Siswa Kelas Vi Sdn 1 Baubau. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri*, 3(1), 64-71.
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(2), 179-182.
- Nasilah, S. (2015). Integrasi diri sebagai konsep sehat mental orang Melayu Riau. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 37-48.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55-64.

- 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.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif Ahmad Rizali UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal UIN Antasari*.
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1).
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Rahayu, P. P. (2022). Optimalisasi Penerapan Self Healing Bagi Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 148-154.
- Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan, N. (2020). Nilai sufistik dalam prosedur self healing. *Syifa al-Qulub*, 5(1), 17-28.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 205-214.
- Sardi, S., Budianto, B., Pranata, J., & Suryanti, S. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 4(1), 48-59.
- Setiyana, V. Y. (2013). Forgiveness dan stres kerja terhadap perawat. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(2), 376-396.
- Syamsurijal, S., & Sarwan, S. (2021). Kondisi Psikologis Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Buton (UMB) dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 220-226.
- Subandi, S. (2011). Deskripsi Kualitatif Sebagai Satu Metode Dalam Penelitian Pertunjukan. *Harmonia journal of arts research and education*, 11(2), 62082.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.

- Sulistyarini, I. (2013). Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. *Jurnal psikologi*, 40(1), 28-38.
- Salau, T. L., Wibowo, M. E., & Loekmono, J. L. (2017). Pengembangan model bimbingan kelompok teknik bibliocounseling untuk meningkatkan sikap forgiveness siswa SMA Swasta Kota Atambua. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 196-205.
- Salmiyati, S., Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(1), 49-56.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47.
- Suud, F. M. (2018). Pendidikan Kedamaian di Era Digital (Telaah Model Forgiveness dalam Psikologi Islam). *Fikrotuna*, 7(1), 694-716.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.
- Saputri, R. O. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja. *DIII Keperawatan*.
- Tarsinih, E. (2018). Kajian Terhadap Nilai-Nilai Sosial Dalam Kumpulan Cerpen "Rumah Malam Di Mata Ibu" Karya Alex R. Nainggolan Sebagai Alternatif Bahan Ajar. *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2), 70-81.
- Umniah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (mindfulness) terhadap peningkatan empati perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 17-40.
- Wandi, S. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8).
- Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 17-33.

Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Quanta*, 2(2), 83-91.

