

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ali, A. M. (1987). *Beberapa persoalan agama dewasa ini*. Rajawali Pers.
- Ghazali, M. B. (2001). *Pendidikan Pesantren Berwawasan Lingkungan Pendoman Ilmu Data*.
- Mardalis, M. (1999). *Penelitian Suatu Pendekatan*.
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Pustaka Alvabet
- Nazir, M. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rosmalina, A. (2020). *Bimbingan Konseling Islam dalam Kesehatan Mental*. Cirebon: CV. Elsi Pro.
- Simarmata, N. I. P., Hasibuan, A., Rofiki, I., Purba, S., Tasnim, T., Sitorus, E., ... & Simarmata, J. (2021). *Metode Penelitian Untuk Perguruan Tinggi*. Yayasan Kita Menulis.
- Sugiono, P. D. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif*. pdf. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 12, 42.
- Wahid, K. A. (2001). *Menggerakkan Tradisi; Esai-esai Pesantren*. LKIS Pelangi Aksara.

Jurnal

- Aflah, K. N. (2022). Upaya Strategis Pondok Pesantren Al Hikmah Lasem Dalam Melakukan Pembinaan Kemandirian Ekonomi Santri di Era Pandemi. *Journal JINGJI*, 1(1), 37-43.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 136(3), 310-319.

- Chudzaifah, I. (2018). Tantangan Pondok Pesantren dalam Menghadapi Era Bonus Demografi. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 10(2), 409-434.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Indra, H. (2004). Pesantren dan Transformasi Dalam Tantangan Moderenitas dan Tantangan Komlesitas Global.
- Labola, Y. A. (2018). Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya. *Research Gate*.
- Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, kiai, dan tradisi. *IBDA: Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 12(2), 109-118.
- Nelson, Z., & Dardiri, D. (2016). Inklusivisme dan Humanisme Pesantren. *Toleransi: Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama*, 8(2), 134-151.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2002). Linguistic style matching in social interaction. *Journal of Language and Social Psychology*, 21(4), 337-360.
- Okdie, B. M., Guadagno, R. E., Rempala, D. M., & Eno, C. A. (2011). Who Blogs in 2010?: An Updated Look at Individual Differences in Blogging. *International Journal of Interactive Communication Systems and Technologies (IJICST)*, 1(2), 1-13.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health.
- Pujaastawa, I. B. G. (2016). Teknik Wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi. Manuskrip Tidak Diterbitkan. Denpasar, Bali: Pogram Studi Antropologi, Fakultas Sastra dan Budaya, Universitas Udayana. Tersedia secara online juga di: <https://simdos.unud.ac>.

[id/uploads/file_penelitian_1_dir](#) [diakses di Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia: 20 Oktober 2018].

- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi Dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18-27.
- Sasono, E. (2004). Mengelola stres kerja. *Jurnal Fokus Ekonomi*, 3(2), 305-320.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok pesantren: Lembaga pendidikan pembentukan karakter. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61-82.
- Usman, I. M. (2013). Pesantren sebagai lembaga pendidikan islam. *Jurnal Al Hikmah*, 14(1), 101-119.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Zuhriy, M. S. (2011). Budaya pesantren dan pendidikan karakter pada pondok pesantren salaf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 19(2), 287-310

Skripsi&Disertasi

- Anggraini, A. N. (2021). *Expressive Writing dan Dance Movement dalam mengatasi stress bagi mahasiswa bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- AYU YULIANTI, M. I. A. (2018). *PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL REHABILITASI LANJUT USIA DAN PEMELIHARAAN TAMAN MAKAM PAHLAWAN CIPARAY KABUPATEN BANDUNG TAHUN 2018*.
- Nadia, A. (2021). *Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).

- Muhtadini, R. L. (2018). *Expressive Writing untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- 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.
- Saputri, R. O. (2019). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja*.
- Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). *Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 17-33.

