

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, G. (2014). Pengaruh terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa S1 semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*, 24 (1), 12-17.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baikie, & Wilhelm. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Journal Continuing Professional Development*, 11, 338-346.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J.K. (Editor). (2004). *Writing cure : An umum. introductory handbook of writing in counseling and therapy*. New York : Brunner-Routledge.
- Darmono, & Hasan, A., M. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta : PT Grasindo.
- Dawami, M. I. (2010). *The miracle of writing*. Yogyakarta : Leutika.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. *Jurnal Humanitas*, 9 (2), 103-122.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 115-130.
- Gebler, F. A., & Maercker, A. (2007). Expressive writing and existensial writing in coping with traumatic experiences. *Trauma & Gewalt*, 4, 264-272.
- Gemilang, J. (2013). *Manajemen stres & emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.

- Graf, M. C. (2004). Written emotional disclosure: what are the benefits of expressive writing in psychotherapy? Thesis. Drexel University.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6 (2), 75-79.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidiya*, 18 (1), 80-98.
- Hardjana. (1994). *Stres tanpa distress: Seni mengolah stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry.
- Hawari. (2011). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39 (1), 67-75.
- Laccetti, M. (2007). Expressive writing in women with advanced breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 34 (5), 1019-1024.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Lukaningsih, Z., A., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Malchiodi, C. A. (Editor). (2007). *Expressive therapies*. New York: Guilford Press.
- Nevid, J. S., Spencer, A., Rathus, B. G. (2015). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science.
- Pennebaker, J.W. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan.
- Pinel, J. P. J. (2015). *Biopsikologi edisi ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Qanitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G., Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 9 (1), 21-32.
- Rahayu, . (2016). Problem Penentuan Karir Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (2), 276-293.
- Rhodes, R. T. (2017). The healing of therapeutic writing. IGLiving.com.
- Rohmah, F.A. (2006). Efektifitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Tesis (*Tidak Dipublikasikan*). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3 (2), 71-78.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sindiro, L.F. (2016). Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress (Skripsi). Universitas Sanata Dharma.
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: the necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20 (2), 161-172.
- Subekti, T., & Utami, M., S. (2011). Metode relaksasi untuk menurunkan stres dan keluhan tukak lambung pada penderita tukak lambung kronis. *Jurnal Psikologi*, 38 (2), 147-163.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, 1.

- Sulistiyowati, M. (2016). Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Susanti, R., & Supriyantini. (2013). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9 (2), 119-129.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38 (1), 92-107.
- Tjahjani, E. (2015). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress mahasiswa semester akhir Akbid Griya Husada Surabaya. *Jurnal Akbid Griyahusada*, 3 (1), 10-16.
- Wardhani, R. K. (2012). Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap kecemasan pada pasien kanker serviks di RSUD dr. Soetomo surabaya. *Modul Eksperimen*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.