

DAFTAR PUSTAKA

- Adhriani, F., Cahyati, P., Riyana, A., Somantri, I., Kesehatan, P., & Tasikmalaya, K. (2025). The Effect of Expressive Writing Therapy Combined with Self-Efficacy on Quarter Life Crisis Score of Undergraduate Applied Nursing Program Students Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Information Media*, 21, 81. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Aisyah Maulida, S., & Fitriyani, H. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik Yang Timbul Pada Siswa SMA Swasta di Jakarta. In *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 12, Issue 1).
- Aleksandar, S. C. K., Manchanda, E., & Knezevic, N. N. (2024). Neurobiological Implications of Chronic Stress and Metabolic Dysregulation in Inflammatory Bowel Diseases. *Diseases*, 12(9), 1–21. <https://doi.org/10.3390/diseases12090220>
- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). *Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Vol. 9, Issue 2).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (pp. 1–413).
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., & Panatap Soehaditama, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Deantri, F., Agung, A., Sawitri, S., Kedokteran, S., & Dokter, D. P. (2020). Proporsi Stres dan Gejala Psikosomatik pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas di kota Denpasar. *Bios Logos*, 10, 27–33.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification Of And Reactions To Stressors. *Psychological Reports*, 74, 395–402.
- Gadzella, B. M. (2004). Three Stress Groups On Their Stressors And Reaction To Stressors In Five Studies. *Psychological Reports*, 94, 562–564.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84–94.
- Hatmanti, N. M., Program, R., S1, S., & Unusa, K. (2019). *Expressive Writing Treatment Terhadap Stres Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan*.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). *Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Hoyt, M. A., Darabos, K., & Llave, K. (2021). Emotional processing writing and physiological stress responses: understanding constructive and unconstructive

- processes. *Cognition and Emotion*, 35(6), 1187–1194.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1929083>
- Irmawatini, N. (2019). *Bahan ajar kesehatan lingkungan : metodologi penelitian*. Kementerian Kesehatan RI.
- Irmayanti, S., & Daud, M. (2024). Efektivitas Expressive Writing dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stress Akademik Pada Siswa SMA di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(5).
- Kurniasih, S. K., Putro, N. H. P. S., & Sudiyono, S. (2020). Analysis of factors of students' stress of the English Language Department. *REID (Research and Evaluation in Education)*, 6(1), 66–77.
<https://doi.org/10.21831/reid.v6i1.29567>
- Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur*, Vol (8), 325–338.
- Lutfi, B., Sriyani, Y., & Rahmaniati, W. (2022). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan*, 22(1), 15–22.
- Mahmud, R., & Zahrotul Uyun, D. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. In *Jurnal Indigenous* (Vol. 1, Issue 2).
- Mbiydzennyuy, N. E., & Qulu, L. A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamic-pituitary-gonadal axis, and aggression. In *Metabolic Brain Disease* (Vol. 39, Issue 8, pp. 1613–1636). Springer.
<https://doi.org/10.1007/s11011-024-01393-w>
- Mega Isrosa, D. W. N. Surmilasari. (2022). Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 3219–3229.
- Mei Yunalia, E., Jayani, I., Perdana Sulistyoning Suharto, I., Susilowati Program Studi Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., Kadiri, U., Selomangleng No, J., & Timur, J. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 9).
- Muhammad Asrun, A. D. P. S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Sublimapsi*, 1(1).

- Mundakir. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. UM Surabaya Publishing. <http://www.p3i.um-surabaya.ac.id>
- Nur Ellisa Fitriani, & Ida Nur Imamah. (2023). Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 102–114. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1718>
- Nur Yuhanita, N., Kurniati, A., Studi Bimbingan dan Konseling, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & Artikel, I. (2022). Pendampingan Siswa Untuk Mereduksi Stres Akademik Melalui Penerapan Expressive Writing. *Bumi Rafflesia*, 5(2). <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (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. Frank. (2014). *Expressive writing : words that heal*. Idyll Arbor, Inc.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastris, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Nursing Update : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 12(3), 36–47. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.380>
- Rhamadani, S., Nur, F., Samsugito, I., Miharja, E., Nur, A., & Azis, A. (2023). Penerapan Terapi Murottal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Saat Penyusunan KTI Di Prodi D III Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda. In *Journal of Nursing Innovation (JNI)* (Vol. 2, Issue 2).
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Sabo Mordechay, D., Nir, B., & Eviatar, Z. (2019). Expressive writing - Who is it good for? Individual differences in the improvement of mental health resulting from expressive writing. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 115–121. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101064>
- Siti Azizah Dalauleng, A., & Ridfah, A. (2024). Expressive Writing Dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4).
- Sosiady, M., Fakultas, E., Dan, E., Sosial, I., Sultan, U., & Riau, S. K. (2020). *Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau*.
- Sukarni, Putri Wulandini, & Suyanti Nunuk. (2023). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UniversitasX.

Jurnal Menara Medika, 6, 171.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/4647/pdf>

Tasalim, A. R. C. (2021). *Buku Stres Akademik dan Penanganannya* (Guepedia/At, Ed.; pp. 1–53). Guepedia.

Taylor. (2018). *Health Psychology, 10Th Edition* (10th ed.). Mc Graw Hill India.

Ulfa, F., Erindana, N., Fuad Nashori, H., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2021). Penyeusaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. In *Motiva : Jurnal Psikologi* (Vol. 4, Issue 1).

Wahyu, E., Khosim A, N., & Anggarawati, T. (2022). Penerapan Terapi Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmia. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1), 25–28.

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. In *EXCLI Journal* (Vol. 16, pp. 1057–1072). Leibniz Research Centre for Working Environment and Human Factors. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Description Of Students Academic Stress Levels In Completing Their Final Thesis Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 36–41. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>