

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Tanzeh. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Teras).
- Alvin, Ng Lai Oon. (2007). *Handling Study Stress*. (Jakarta: Elex Media Komputindo).
- Aryani, Defi. *Diary Soon*.
- Astuti, Fidia. *STATISTIKA PRIKOLOGI (Analisis Data dengan SPSS)*. (Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, 2024).
- Devayanti, R,dkk. *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Siswa Man 2 Parepare*. PINISI JOURNAL OF EDUCATION.
- Duli. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*.
- Gunawan. *Mahir Menguasai SPSS (Mudah Mengolah Data Dengan IBM Statostic 25)*.
- Husniah, W.O & Fauzi, M.I. (2023). *Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual*. (Jurnal Pendidikan dan Konseling). Vol. 05 No. 01.
- Ibrahim, Andi, dkk. *Metodologi Penelitian*.
- Jusuf, Muhammad. I, dkk. *Terapi Menulis ditinjau dari Berbagai Perspektif*.
- Kamria & Anwar Rosihan. *Harmoni dalam Merdeka Belajar*.
- Kristina. (2022). *Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres,Kecemasan,Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan*.Vol. 26 No.01.
- Maqsahidha, Y. S & Elisabeth, C. *Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa Kelas VIII*.
- Muhardi. (2004). *Kontribusi Pendidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Bangsa Indonesia*. Vol. XX No. 04.

- Mufadhal. B & Ifdil. (2017). *Konsep Stress Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 05 No.03.
- Muftahatus, Sa'adah. (2022). *Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data*. (Jurnal Al Adad: Jurnal Tadris Matematika).
- Mutia, Kezia, dkk. (2023). *Kesiapan Guru Dalam Menghadapi Tantangan Pendidikan di Bidang IPTEK*. (Jurnal Basicedu). Vol. 7 No.06.
- Nilawati & Fati Nelzi. *Metodologi Penelitian*.
- Nur, E. F & Ida, N.I. (2023). *Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stress di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. Vol.01 No.04.
- Nurmawati & Agdah, H.A. *Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa*.
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2024 Tentang Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah.
- Priadana, Sidik & Sunarsi Denok. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Putri, Rahma. *Pengaruh Kebijakan Perubahan Kurikulum Terhadap Pembelajaran di Sekolah*.
- Rismayanti, N & Rahmiati. (2022). *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Basicedu. Vol.06 No.04.
- Husniah, W.O & Fauzi, M.I. *Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual*. (Jurnal Pendidikan dan Konseling: 2023). Vol. 05 No. 01.
- Maqsahidha, Y. S & Elisabeth, C. *Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa Kelas VIII*.
- Mufadhal.B & Ifdil. *Konsep Stress Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. (2017). Vol. 05 No.03.

- Kristina. *Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan*. (2022). Vol. 26 No.01.
- Nur, E. F & Ida, N.I. *Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stress di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. (2023). Vol. 01 No.04.
- Priadana, Sidik & Sunarsi Denok. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Devayanti, R, dkk. *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Siswa Man 2 Parepare*. PINISI JOURNAL OF EDUCATION.
- Rismayanti, N & Rahmiati. *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Basicedu. (2022). Vol. 06 No.04.
- Sinaga, Dameria. (2014). *Statistik Dasar*.
- Smatakumjk. "Double Track". (Di akses 16 Desember 2024). <https://smatakumjk.com/kokurikuler/#:~:text=SMA%20Tamansiswa%20Kota%20Mojokerto%20menerapkan,Double%20Track%20Tata%20Rias>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Manajemen Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Penelitian Tindakan, Penelitian Evaluasi*.
- Sukadiyanto. *Stress dan Cara Mengurangnya*.
- Sukmawati, Rika. *STATISTIKA PENDIDIKAN*. (Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA).
- Tim Fame- Me. *Menulis dengan Otak Kanan (Panduan Self Help Mengarang Bebas Untuk Meraih Prestasi dan Meningkatkan Kreativitas Diri)*.
- Timothy, W, dkk. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (New Jersey: John Wiley & amp: Sons). Hlm. 79.
- Wibowo, Agung, S. *Writing Heals (Seni Menulis Untuk Kesehatan Mental dan Kebahagiaan)*.