

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Abdul. (2021). *Stress pada Keluarga Penderita Skizofrenia*. Budaya Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Afriansyah, Jazak Yus. (2014). *Stress? So What? Powerful Technique For Empowering Stress To Become Strength*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Asmoro, Muhammad Panji dkk. (2022). *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ghodang, Hironymus & Hartono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep Dasar & Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS*. Medan: PT. Penerbit Mitra Grup.
- Jahja, Yudrik. (2011), "*Psikologi Perkembangan*". Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kurniawan, Victor Trismanjaya Hulu Robert. (2021). *Memahami Dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan : Penerapan Software Spss Dan Statcal*. Jakarta: Prenada Media
- Lubis, Namora Lumongga & Hasnida. (2017) "*Konseling Kelompok*". Jakarta: PrenadaMedia.
- Mumpuni, Yekti dan Ari Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

- Neolaka, Amos. (2016). *Metode Penelitian Dan Statistik*, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Oktaviani, Mitha Arvira & Hari Basuki Notobroto. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, Dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol. 3, No. 2, h. 134.
- Pennebaker, James W & Jhon F. Evans. (2014). *Expressive Writing Words that Heal*, (Austin, Texas: Idyll Abor, Incorporated).
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil Layanan Dan Kegiatan pendukung*. Depok: Rajawali Pres.
- Prayitno, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok Yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rialmi Zackharia. (2021). *Manajemen Konflik & Stres*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Roflin, Eddy dkk. (2021). *"Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran"*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Santoso, Singgih. (2010). *Statistik Multivariat: Konsep Dan Aplikasi Dengan Spss*. Jakarta: Pt Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2010). *"Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Sukiati. (2016). *"Metodologi Penelitian Sebuah Pengantar"*. Medan: Cv. Manhaji.
- Yusuf, A. Muri. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenada Media.

## Jurnal

- Amanda, Livia dkk. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika Unand*. Vol.8, No. 1.
- Arfa'I, Tri Irja & Umar Anwar. (2022). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Psychological Adjusment pada Warga Binaan Pemasarakatan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan undiksha*, Vol. 10, No. 2.
- Bustan, Radhiya & Emmalia Sutiasasmitha. (2018). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu Dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasarakatan Wanita Tangerang. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 4.
- Febrianto, Bayu & Tri Kurniati Ambarini (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 07, No. 01.
- Irmayanti, Sri dkk. (2024). Efektivitas Expressive Writing dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stres Pada Siswa SMA di Kota Makassar. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 3, No. 5.
- Janna, Nilda Miftahul & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss.
- Maryuliana, dkk. (2016 ). Sistem Informasi Angket Pengukuran Skala Kebutuhan Materi Pembelajaran Tambahan Sebagai Pendukung Pengambilan Keputusan Di Sekolah Menengah Atas Menggunakan Skala Likert dalam *Transistor Elektro dan Informatika*, Vol. 1, No. 1.
- Mursal, Maya Annisa dkk. (2022). *Fun Games* Sebagai Bentuk *Play Therapy*

Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Warga Binaan Pemasyarakatan RUTAN Kelas I Makassar". *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, Vol. 1, No. 4.

Muslim, Moh. (2020) Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23, No. 2.

Mu'jizatullah, Waode Sitti. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita. *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 7, No. 2.

Nasution, Hamni Fadlilah. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi dan keislaman*, Vol. 4, No. 1.

Novikasari, Ifada. (2016). Uji Validitas Instrumen. *Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto*.

Oktaviani, Mitha Arvira & Hari Basuki Notobroto. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode *Kolmogorov-Smirnov*, *Lilliefors*, *Shapiro-Wilk*, Dan *Skewness-Kurtosis*. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3, No. 2.

Pamungkas, Akhmad Yanuar Fahmi. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 2, No. 2.

Palifiana, Dheska Arthyka & Ratih Kumoro Jati. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, Vol. 7, No.1.

- Puspitasari, Citra Anggraeni. (2018). Tanggung Jawab Pemerintah Dalam Pelanggaran Hak Narapidana Dan Tahanan Pada Lembaga Pemasyarakatan/Rumah Tahanan Negara. *Jurnal Panorama Hukum*, Vol. 3, No. 1.
- Pradana, Fransiska Ayuka Putri & Mawardi. (2021). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap Disiplin Menggunakan Skala Likert Dalam Pembelajaran Tematik Kelas IV SD. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 5, No. 1.
- Pratama, Tio Yoga dkk. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (*Burnout*). *Jurnal Bimbingan dan Konseling* , Vol. 6, No. 1.
- Rafi, Iqbal dkk. (2022). Penanganan Coping Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 2, No.1.
- Rahmawati, Fadhilah & Agus Romdlon Saputra. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Stress Bagi Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2,
- Sati Ali & Sari Harahap. (2020). Intensitas Dukungan Keluarga Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Warga Binaan Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Tazkir, Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman*. Vol. 06, No. 1.
- Susanti, Rahtami. (2017). Penguatan Model Pembinaan Keagamaan Islam Bagi Narapidana Dan Tahanan Di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Banyumas. *Jurnal Kosmik Hukum*, Vol 17, No. 2.

- Sutijiato, Margareth dkk. Hubungan Faktor Internal dan Eksternl dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal JIKMU*, Vol. 1, No. 1.
- Sutisna, Ade Jaya & Heryandi. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Klas I I B Se-wilayah Banten. *Journal of Management Studies*, Vol. 7, No. 2.
- Waldani, Janulusia dkk. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Wanita ( Kasus Non Narkoba ) Di Lapas Anak Pekanbaru. *Counseling Study Program, Faculty Of, and Teacher Training*. Vol. 4, No. 2.
- Wulur, Winda I. P. dkk. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Manajemen Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado. *ejournal keperawatan*, Vol. 1, No. 1.

### **Skripsi**

- Alizah Nur, 2022, "*Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare*", (Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Parepare).
- BJ, Idamayanti. (2019). "*Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Makassar*", (Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar, 2019).

- Ibrahim, Herdiyanti. (2020) *Penerapan Teknik Expressive writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 40 Makassar*”, (Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar, 2020).
- Jaya, Meigo Anugra. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Terhadap Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa Kampus B Curup Poltekes Kemenkes Bengkulu*. (Tesis Program Pascasarjana Bimbingan Konseling Pendidikan Islam IAIN Curup)
- Nurhasanah, dkk. (2019). *Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. (Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Lestari, Rosalinda Duwi. (2022). *Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menenangkan Depresi Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di P2TP2A Karanganyar*.(Skripsi Program S1 Pada Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta).
- Saputri, Pungki. (2022). *Efektivitas Pemberian Expressive Writing Therapy dalam Mereduksi Tingkat Stress pada Narapidana Wanita Baru di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang*. (Skripsi Program S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Ulfa, Nurul. (2021). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh*. (Skripsi Program S1 Pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Banda Aceh).

## **Al-Qur'an**

Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, ) (2019) *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Jakarta.

## **Internet**

“Metodologi Penelitian” <https://fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=18990&bid=5569>, diakses pada April 2016.