

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, Sopiati, dan Keksi Girindra Swasti. "Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11, no. 2 (7 Maret 2018): 130. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>.
- Alsa, Asmadi. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2023.
- Bandura, Albert. *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan, 1997.
- Frankl, Viktor. "Man's search for meaning. Boston." Dalam *Mass: Beacon press*, 2006.
- Friedman, In HS, dan RC Silver. "Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health." *Foundations of health psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- Gafur, Harun. *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: Rasibook, 2015.
- Gao, Xinhang. "Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model." *Frontiers in psychology* 14 (2023): 1133706.
- Ghazali, Al-. *Ihya' Ulumuddin*. 4 ed. Kuala Lumpur: Victory Agensi, 1988.
- Ginanti, Ayu Sri, Uli Makmun Hasibuan, dan Julia Siregar. "Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas." *Social Science and Contemporary Issues Journal* 2, no. 1 (2024): 133–39.
- Hanurawan, fattah. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. 1 ed. Depok: Rajawali Pers, 2019.
- Hardiyanto, Petrus Sunu, Leo Prkasa Tanjung, dan Emmanuel Graha Lisanta. *Terapi Menulis dalam Ketangguhan Diri*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2022.
- Hasbillah, Muhamad Sani Rosyad, dan Diana Rahmasari. "Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 6 (2022): 122–32.
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Selemba Humanika, 2020.
- J. W., Pennebaker, dan J. M. Smyth. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3rd ed.)*. Guilford Press, 2016.

- Jinan, Khaldi Farah. *Skripsi Pengaruh Academic Resilience Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Pascapandemi*. Banjarmasin: UIN ANTASARI BANJARMASIN, 2023.
- Juyeon, Ahn. *Mengapa Aku Mengalami Burnout*. Jakarta Selatan: PT. Rene Turos Indonesia, 2022.
- Kholidah, Enik Nur, dan Asmadi Alsa. "Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis." *Jurnal psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.
- "Laporan hasil riset mandiri: Tingkat academic burnout mahasiswa klaster Sosio Humaniora UGM Meningkatkan kesadaran akan urgensi fenomena academic burnout. Universitas Gadjah Mada." Laboratorium Psikologi UGM, 29 Desember 2021. <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-riset-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio-humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic-burnout/>.
- Lazarus, Richard S, dan Susan Folkman. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984.
- Lia, Zulfa. *Skripsi Kontribusi Academic Hardiness Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Pascapandemi Covid-19*. Banjarmasin: UIN ANTASARI BANJARMASIN, 2023.
- M., Himawanti, I., Sari, dan Rahman A. "Integrasi metode expressive writing dan muhasabah diri pada penguatan regulasi emosi mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islami*, 2022.
- Melathy, Choirunnisa Ema, dan Tri Puji Astuti. "Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II." *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 2014, 13.
- Mutmainah. "Muhasabah sebagai pendekatan self-healing dalam psikologi Islam." *Jurnal Psikologi Umat*, 2021.
- Nadia, Aisyatun. "Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta," 2021.
- Nelma, Hapsarini. "Gambaran Burnout Pada Profesional Kesehatan Mental." *JP3SDM* 8, no. 1 (2019): 12–27.
- Nugroho, Anastasia Susiani, Andrian, dan Marselius. "Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 1, no. 1 (2012): 1–6.

“Pengertian Menulis Ekspresif Menurut KBBI.” Diakses 5 Mei 2025.
<https://kbbi.web.id/ekspresif>.

Pennebaker, James W. *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press, 2012.

———. “Writing about emotional experiences as a therapeutic process.” *Psychological science* 8, no. 3 (1997): 162–66.

Peterson, Alexandra D. “The Role of Narrative Structure in Expressive Writing for Mental Well-Being,” 1997.

Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.

“Preliminary study academic burnout mahasiswa oleh Pusat Konseling LPM UINSA [Laporan Survei]. UIN Sunan Ampel Surabaya.” Pusat Konseling LPM UINSA., 23 November 2022. <https://uinsa.ac.id/blog/pra-launching-pusat-konseling-preliminary-study-academic-burnout-mahasiswa-oleh-pusat-konseling-lpm-uinsa>.

Qonitatin, Novi, Sri Widyawati, dan Gusti Yuli Asih. “Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa” 9, no. 1 (2011): 12.

QS. Al-‘Alaq: 4–5. Lihat juga Tafsir Al-Mishbah oleh Quraish Shihab, t.t.

QS. Al-Qalam: 1, Tafsir Al-Mishbah oleh Quraish Shihab., t.t.

R., Fitriani. “Hubungan antara beban belajar akademik dengan burnout pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.” *Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2022.

R., Pangestu. “Hubungan antara burnout dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro.” *Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro*., 2021.
<https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/23349/>.

Rs, Vera Indilusiantari, dan Inggit Meliana A. “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Burnout Syndrome pada Pegawai di Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jakarta Selatan Tahun 2015.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 7, no. 1 (2015): 28–33.

S. S., Hudd, dan Dumlao R. “Academic stress, coping, and health in college students.” *Journal of American College Health*, 2014, 491–97.

Saputri, Riska Okty. “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja.” *Diii Keperawatan*, 2019.

- Setyaputri, Nora Yuniar, dan Devi Kusuma Ardhani. "Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir," 2019, 7.
- Setyaputri, Nora Yuniar, Khususiyah Khususiyah, dan Devi Kusuma Ardhani. "Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis Untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir," 2019.
- Sujarweni, Wiratna. *Metodologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2024.
- Supratiknya, A. *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2015.
- Swasti, Keksi Girindra, Wahyu Ekowati, dan Eni Rahmawati. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout pada Wanita Bekerja di Kabupaten Banyumas." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, no. 3 (17 Januari 2018): 190–98. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.3.738>.
- Tawale, Efa Novita, Widjajaning Budi, dan Gartinia Nurcholis. "Hubungan Antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan Mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui–Papua." *Jurnal Insan* 13, no. 2 (2011): 74–84.
- . "Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui–Papua." *INSAN* 13, no. 2 (2011): 74–84.
- Trisnawijayanti, Arum Kusuma. *Skripsi Pengaruh Academic Grit Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada Masa Pascapandemi*. Banjarmasin: UIN ANTASARI BANJARMASIN, 2023.
- Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Isra Hayati, dan Suci Fitria2. "Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan." *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 10, no. 1 (30 Juni 2018): 50–65. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1924>.
- W., Pennebaker, J. *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. Psychological Science, 1997.
- Y., Rosales-Ricardo, Camacho-Rodríguez D. E., García-Castillo A., dan Rodríguez-González D. "Academic burnout in university students: A systematic review and meta-analysis. Personality and Individual Differences," 2021, 179.
- Y., Suha, Nauli A., F., dan Karim D. "Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan. Jurnal Keperawatan." *Jurnal Keperawatan*, 2021.

<https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2825138&val=956>.

Yulianti, Aulia Iskandarsyah, dan Imas Rafiyah. “Tingkat Burnout Caregiver Klien Skizofrenia di Desa Kersamanah Kabupaten Garut.” *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 3, no. 1 (2018): 76–81. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v3i1.26>.

Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: KENCANA, 2017.

Zain, Ekachaeryanti. *Bebas Burnout Tangguh Tanpa Rasa Jenuh*. Jakarta: Trans Media Pustaka, 2022.