

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2020). *Teknik Menulis Ekspresif dalam Bimbingan Konseling*. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(2), 45-58.
- Anisaa, R., dkk. (2024). *Dinamika emosi remaja broken home*. Jurnal Psikologi Remaja, 12(1), 15–28.
- Ansar, A., dkk. (2024). *Katarsis dan Kesehatan Mental*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 15(2), 112-125.
- Detta,berna & Abdullah, M,S. (2017). *Konsep Keluarga Broken Home*. Jurnal Pendidikan Sosial, 5(1), 22-35.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational Research: An Introduction*. Longman.
- Darnati, D., dkk. (2018). *Expressive Writing sebagai Strategi Psikoterapi Kognitif*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 6(3), 89-102.
- Dwitama, A. (2023). *Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental*. Jurnal Konseling Indonesia, 8(1), 34-45.
- Erford, B. T. (2016). *Techniques and Strategies for School Counseling*. American Counseling Association.
- Fajriah, N. (2023). *Teori Perkembangan Erikson pada Remaja*. Jurnal Psikologi Perkembangan, 7(2), 56-69.
- Falia Nur Arviani, & Kholil Lur Rachman. (2024). *Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 13(1), 78-90.
- Firdausi, A., dkk. (2020). *Resiliensi Remaja Broken Home*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 8(2), 44-59.
- Gall, M. D., dkk. (2007). *Educational Research: An Introduction (8th ed.)*. Pearson Education.
- Gay, L. R. (1990). *Educational Research: Competencies for Analysis and Application*. Macmillan.
- Gina, & Fitriani. (2023). *Pengukuran Regulasi Emosi dengan DERS*. Jurnal Psikometri, 4(1), 12-24.
- Giri Wiarto. (2022). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Media Edukasi.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54.

- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Harisul. (2025). *Disfungsi Keluarga dan Dampaknya pada Anak*. Jurnal Pendidikan Keluarga, 9(1), 10-22.
- Hartono, A., dkk. (2023). *Menulis untuk Kesejahteraan Psikologis*. Jurnal Psikologi Umum, 11(2), 101-115.
- Hartono, A., dkk. (2024). *Katarsis dalam Psikologi Kesehatan*. Jurnal Psikologi Klinis, 12(1), 20-35.
- Hikmah Ilmiyana. (2020). *Pengembangan Paket Pelatihan Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis Kecemasan Siswa Introvert di SMA*. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(1), 22-38.
- Hikmandayani, dkk. (2023). *Masa Peralihan Remaja*. Jurnal Psikologi, 10(1), 40-55.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Iba, & Wardhana. (2023). *Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian*. Pustaka Ilmiah.
- Ilham Khairi Siregar, & Ifit Novita Sari. (2021). *Reducing Academic Stress with Journaling Techniques: A Review*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2), 150-165.
- Iswandari. (2020). *Self-Healing melalui Journaling*. Jurnal Psikologi, 8(2), 30-42.
- Jiddan, A., & Setiawati, A. (2024). *Regulasi Emosi Remaja Broken Home*. Jurnal Psikologi, 12(2), 88-100.
- Jiddan, A., & Setiawati, A. (2025). *Keretakan Keluarga dan Peran Anggota Keluarga*. Jurnal Sosiologi Pendidikan, 13(1), 45-58.
- Konadi, M., dkk. (2024). *Trauma dan Prestasi Belajar Remaja*. Jurnal Pendidikan, 14(1), 60-75.
- Kurniasih, S. (2021). *Pengendalian Emosi pada Anak*. Jurnal Psikologi Anak, 9(2), 15-28.
- Lestari, L. M., dkk. (2026). *Hambatan Komunikasi pada Remaja Broken Home*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15(1), 5-18.
- MacIsaac, A., dkk. (2023). *Writing Yourself Well: Dispositional Self-Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing Across Time*. Journal of Happiness Studies, 24(2), 700-718.
- Massa, R., dkk. (2026). *Tekanan Psikologis pada Remaja*. Jurnal Psikologi Modern, 16(1), 30-45.

- Medy, & Siregar. (2024). *Teknik Expressive Writing dalam Menurunkan Perilaku Self-Injury*. Jurnal Konseling, 11(1), 40-52.
- Mubarok, A., dkk. (2022). *Efektivitas Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa dengan Orang Tua Tunggal*. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(2), 89-105.
- Munjiah. (2025). *Dukungan Sosial dan Harga Diri Remaja*. Jurnal Psikologi, 13(2), 110-125.
- Pangaribuan, R. (2025). *Stres dan Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 14(1), 55-70.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive Writing, Emotional Upheaval, and Health*. In *Foundations of Health Psychology* (pp. 263-284). Oxford University Press.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Putri, D., dkk. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi*. Jurnal Psikologi, 10(2), 95-108.
- Qolbi, A., dkk. (2020). *Tahapan Menulis Ekspresif*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(1), 20-35.
- Qolbi, A., dkk. (2025). *Penerapan Menulis Ekspresif dalam Kehidupan*. Jurnal Psikologi Terapan, 13(1), 50-65.
- Rahmawati, S. (2020). *Konsep Katarsis dalam Psikologi*. Jurnal Psikologi Umum, 7(1), 15-29.
- 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>
- Saidah, H., dkk. (2026). *Expressive Writing sebagai Sarana Katarsis*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15(2), 12-25.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sigiro, J., dkk. (2022). *Dampak Ketidakharmonisan Keluarga*. Jurnal Psikologi Sosial, 10(1), 60-75.
- Soetjiningsih. (2024). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

- Turnip, S. (2023). *Journaling dalam Sesi Konseling*. Jurnal Konseling, 12(1), 40-55.
- Utami, S. (2022). *Regulasi Emosi: Teori dan Praktik*. Jurnal Psikologi, 9(2), 15-30.
- Wahyuningsih, S. (2017). *Konsep Katarsis dalam Psikoanalisis*. Jurnal Psikologi, 5(1), 33-47.
- Wijaya, & Afdal. (2026). *Aspek-Aspek Regulasi Emosi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15(1), 12-28.
- Willis, S. S. (2009). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Alfabeta.
- Yam, S., & Taufik. (2021). *Hipotesis dalam Penelitian*. Jurnal Metodologi Penelitian, 9(1), 10-25.