

DAFTAR PUSTAKA

- Adelaide M.A., Ofei., dkk. 2019. Stress and Coping Strategies Among Nurse Managers. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(2). <https://doi.org/10.5430/jnep.v10n2p39>
- Afni Yan Syah., & Nosi Delianti. 2024. Efektivitas Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(10). <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>
- Agustiningsih, N. 2019. Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2). <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Aret Nathaniela Rahman. 2024. Penerapan BK Di Perguruan Tinggi Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Mahasiswa Menggunakan Teknik Self Healing. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 7(1). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2024.7.1.14805>
- Ahmad Redho., dkk. 2019. Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1).
- Anna Aisa., Iswatun Hasanah., dkk. 2021. Self Healing untuk Mengurangi Stress Akademik Mahasiswa saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136-153. <http://pamomong.iainsalatiga.ac.id>
- Andrews, J.L., Ahmed, S.P., dkk. 2021. Navigating the Social Environment in Adolescence: The Role of Social Brain Development. *Biological Psychiatry*, 89(2)
- Anisatul D., Kris L. 2020. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwakerto Selama Menjalani Praktek Klinik Keperawatan Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Annisa M. 2022. *Self Healing: Terapi atau Rekreasi?*. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1). <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>

- Budiman Bahrien., & Septi Ardianty. 2017. Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
<https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Chori Elsera., & Marwanti. 2024. Building Motivation Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menghadapi Tantangan dan Stressor Tugas Akhir dengan Metode *Self Healing*. *Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2). <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep>
- Christine E.W., Vivia Lee., dkk. 2023. Gambaran Stres pada Mahasiswa Magang di JABODETABEK. *Provita Journal Psikologi Pendidikan*, 16(1)
<https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.267705>
- Dewi Siyamti., & Maksum. 2023. Persepsi Stres Mahasiswa DIII Keperawatan Menghadapi Praktik Klinik Kegawatdaruratan. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Dow-Edwards, D. Dkk. 2019. Experience During Adolescence Shapes Brain Development: Form Synapses and Networks to Normal and Pathological Behavior. *Neurotoxicology and Teratology*, 76(2)
- Eviwindha S., et al. 2023. Efektivitas Eye Movement Desensitization And Reprocessing Butterfly Hugs Sebagai Self Healing Untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4).
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1130>
- Guyer A.E., & Vaughan – Johnston, T. 2018. Pengaruh Self Image terhadap Perilaku Perbandingan. *Jurnal Psikologi*, 12(3)
- Heyni F.K., et al. 2022. Pengalaman Belajar Mahasiswa Keperawatan Dalam Praktik Klinik. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 4(1).
<https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.2745>
- Intan T., Wulan S.N., dkk. 2024. Tingkat Stres pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. Prosiding Seminar Nasional, *Jurnal Psikologi*, 4(1)
<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>
- Johnson, L.M., & Lee, R.A. 2021. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety: A Meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 78(2)

- Labrague, L.J., et al. 2018. Organizational commitment and turnover intention among rural nurses in the philippines: Implications for Nursing Management. *International Journal of Nursing*, 5(4).
<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.09.001>
- Mardiati Barus., Helinida Saragih., dkk. 2022. *Self – Efficacy* Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1).
<https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.3067>
- Mawaddah R. 2023. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kemampuan Coping. *Jurnal Psikologi*, 15(2)
- Melissa K.Y.T., Dwi S.S., dkk. 2023. Efektivitas Terapi Self Healing Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/jiwa>
- Mira Nopita., & Eli Indawati. 2023. Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(3). <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Mitha P.D., Rizki F., dkk. 2020. Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stress Mahasiswa Profesi Ners: Studi Literatur. *Psychiatry Nursing Journal*, 2(2).
<http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.22269>
- Moch. Anis Bachtiar., & Aun F.F. 2021. Self Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An – Nafs, Kajian Penelitian Psikologi*.
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.13277>
- Naomi Ineke D.R., dkk. 2024. Pengaruh Self Affirmation Therapy terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur. *Journal of Mental Health Concerns*, 3(1) <https://doi.org/10.56922/mhc.v3i1.889>
- Nguyen, T.H. dkk. 2023. Social Support and Anxiety: The Mediating Role of Coping Strategies. *International Journal of Mental Health*, 52(1)

- Nguyen, T.H. dkk. 2023. The Impact of Enviromental Stressors on Problem-Solving Abilities in Adolescents. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 20(1)
- Putri F., dkk. 2021. Hubungan Regulasi Emosi dan Empati dengan Mudah Tersinggung. *Jurnal Psikologi*, 10(2)
- Rima Arianti., Rika Damayanti., dkk. 2025. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3(3). <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.545>
- Sari, W.I.N., & Aryanto, H. 2022. Perancangan Buku Ilustrasi Self Healing Sebagai Upaya Mengatasi Stres Pada Remaja Perempuan Di KOTA PASURUAN. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 4(2).
<https://doi.org/10.26740/jdkv.v4i2.49064>
- Sawiji., K.K., & Ike M.A. 2022. Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79-86.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sidaria., Dewi M., dkk. 2024. Korelasi Antara Self – Efficacy dengan Kompetensi Klinik pada Mahasiswa Keperawatan dalam Praktik Klinik. *Real In Nursing Journal (RNJ)*, 7(2).
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Smith, J.A., & Brown K.L. 2020. Neurotransmitter System and Anxiety Disorders: A Review. *Journal of Neuropsychology*, 34(2)
- Smit, J.A., & Brown K.L. 2020. Psychological Resilience and Coping Strategies in the Face of Adversity. *Journal of Psychological Research*, 45(92)
- Sri Handayani. (2020). Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale – 10 : Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*.
- Sri Wahyuni M., dkk. 2024. Pengaruh Kegiatan Self Healing terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Konseling: Jurnal Ilmiah*

Penelitian dan Penerapannya, 5(2).
<https://journal.ilinstitute.com/konseling>

Sri Wahyuni M., Syamsul Bachri T., dkk. 2019. Pengaruh Kegiatan Self Healing Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Sinoa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2).

<https://journal.ilinstitute.com/konseling>

Stacy A. Noel., MSN, FNP-BC., dkk. 2025. Nurse Stress Relief: A Pilot Study on The Impact of Healing Touch and Chakra Techniques on Well – Being. *Nursing Research*.

Situmorang, D.D.B., Wibowo, M.E., dkk. 2018. Konseling Kelompok Active Music Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Millenials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1)

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Syarif, D.F.T., Fatchurahman, M., & Karyanti. 2022. Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(1). <https://doi.org/10.29407/ja.vi1>

Taylor, S.E. dkk. 2022. Mindfulness-based Interventions for Anxiety: A Systematic Review. *Journal of Health Psychology*, 27(4)

Vicky R.A., et al. 2021. Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Journal Of Psychology, Religion And Humanity*, 3(1). <https://ejournal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/psc>

Vita Purnamasari., Nia Handayani., dkk. 2025. Pengaruh Edukasi Self Healing Berbasis Digital Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi. *Jurnal Studi Keperawatan*, 6(1).

<https://doi.org/10.31983/j-sikep.v6i1.12558>

- Wenny N.C., Bambang E., dkk. 2022. Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid – 19. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1).
- Willenberg, L., dkk. 2020. Understanding Mental Health and Its Determinants from the Perspective of Adolescents: A Qualitative Study Across Diverse Social Settings in Indonesia. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1)
- Yan-xue Zheng., dkk. 2022. Stress Levels of Nursing Student. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, 101:36.
<http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000030547>
- Yulia Susanti., Esa Lalita Candra., dkk. 2025. The Effect Of Self-Healing Butterfly Hug On Anxiety Levels. *Journal Of Nursing Practice*, 8(2).
<https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.668>
- Zarean., Fahimeh., & L.Z. 2021. Effect Of Self Healing Intervention On Quality Of Life And Mother-Child Interaction Among Female Breadwinners. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 43.