

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Alan Male. (2007). *Illustration: a theoretical & contextual perspective*. SA: AVA Publishing.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press
- Haslam, A. (2006). *Book design*. UK: Laurence King.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Anak Hebat Indonesia.
- Landa, R. (2014). *Graphic design solutions* (5th ed.). US: Cengage Learning.
- Morton, J. (1997). *A guide to color symbolism* (Vol. 28). Colorcom.
- Nugroho, E. (2018). *Prinsip-prinsip menyusun kuesioner*. UB Press.
- Sherin, A. (2012). *Design elements, Color fundamentals: A graphic style manual for understanding how color affects design*. Rockport Publishers.
- Sugiyono, P. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta
- Trim, Bambang. (2012). *Apa dan bagaimana menerbitkan buku*. Jakarta: IKAPI DKI.
- Willis, S. (2011). *Konseling individual, teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta

Jurnal

- Anwar, K. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- Gross, J. J. (2015a). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol. Inquiry* 26, 1–26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781

- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13.
- Nijdam, N. A. (2009). Mapping emotion to color. *Book Mapping emotion to color*, 2-9.
- Nugraha, B. A. (2018). Problem penentuan karir mahasiswa tingkat akhir (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling IAIN Batusangkar).
- Ridwan, G. A. S. (2020). Pengaruh tingkat regulasi emosi dan tingkat resiliensi pada taruna tahun pertama. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 565-572.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan *quarter life-crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Saputra, F. (2015). Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Menyontek Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22.
- Sekretariat Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. (2020). *Statistik pendidikan tinggi 2020* (5th ed.). Sekretaris Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sulastri, S. (2017). Efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa perempuan yang mengerjakan skripsi. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Utami, S. (2022). Hubungan antara *big five personality traits* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir universitas katolik soegijapranata. (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).

Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), 76.

Website

Alodokter (2021, Maret 1). Seputar Refleksi Diri: Manfaat dan Cara Menerapkannya. *Alodokter.com*. <https://www.alodokter.com/seputar-refleksi-diri-manfaat-dan-cara-menerapkannya>

Aparaschivei, L. (2021, Agustus 27). How to design a character. *Linearity*. <https://www.linearity.io/blog/character-design/>

Arfiana, R. & Dewi, B. K. (2023, Mei 19). 4 Manfaat Tone Of Voice Pada Merek Bisnis. *Kompas.com*. <https://umkm.kompas.com/read/2023/05/19/205640483/4-manfaat-tone-of-voice-pada-merek-bisnis>

Brach, Kai. (2015, April 2). How to plan a print magazine (using a *flatplan*). *Medium.com*. <https://medium.com/@kaibrach/how-to-plan-a-print-magazine-using-a-flatplan-dae139c82a4e>

Cook, Dean. (2021, Desember 8). What is a *Flatplan*. *Magazineproduction.com*. <https://www.magazineproduction.com/how-to/what-is-a-flatplan>

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2019, Desember 14). Pengaruh Jarak Psikologi dalam Menulis Naratif terhadap Refleksi Diri Adaptif. *Psikologi.ui.ac.id*. <https://psikologi.ui.ac.id/2019/12/14/20317/#:~:text=Refleksi%20diri%20di%20definiskan%20sebagai%20kapasitas,dan%20juga%20perspektif%20orang%20lain.>

Horkovska, I. (2023, Januari 30) *Guided journal* for Mental Health – How and Why to Try? *Calmerry.com* <https://calmerry.com/blog/therapy/guided-journal-for-mental>

