

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Bank, C., & Cao, J. (2015). *UI design from the experts: Web UI design best practices*. UXPin.
- Beaird, J., George, J., Walker, A. (2020). *The Principles Of Beautiful Web Design 4th Edition*. SitePoint
- Creswell, J. W. & Cresweel, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches 5th edition*. USA: SAGE Publications.
- Landa, R. (2019). *Graphic design solution 6th edition*. USA: Cengage.
- Landa, R. (2014). *Graphic design solutions (5th edition)*. Boston: Wadsworth.
- Male, A. (2017). *Illustration: A theoretical and contextual perspective*. Bloomsbury Publishing.
- McCallister, Dianne E. & Ted Hamilton. (2019). *Transforming the Heart of Practice: An Organizational and Personal Approach to Physician Wellbeing*. Springer.
- Protection, Positivity. (2019). *Guided Meditation for Self-Healing*. Positivity Pro.
- Pieter, H. Z., & Namora Lumongga Lubis. (2010). *Pengantar Psikologi dalam keperawatan (1st ed.)*. Prenada Media Group.
- Poulin, R. (2018). *Design school: Layout*. Rockport Publishers, an imprint of The Quarto Group.
- Seponara, Alison. (2022). *The Anxiety Healer's Guide*. S&S/Simon Element.
- Snow, April. (2020). *Mindfulness Workbook for Stress Relief*. Sourcebooks.
- Stahl, B., & Elisha Goldstein. (2019). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.
- Turow, J. (2014). *Media today: Mass communication in a converging world*. Routledge.

Jurnal

- Aji, A. G. H. S. (2020). *Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/21664/>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64–71. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i2.121>
- Chiang, J. J., Cole, S. W., Bower, J. E., Irwin, M. R., Taylor, S. E., Arevalo, J., & Fuligni, A. J. (2019). Daily interpersonal stress, sleep duration, and gene regulation during late adolescence. *Psychoneuroendocrinology*, 103, 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.11.026>
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 75–84. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.75-84>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2). <https://www.ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/view/1057>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Prameswari, A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi : Meta-Analisis. *Psycho Idea*, 19(2), 151. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.9943>

- Rendra Zola, N. I., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021a). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406>
- Rendra Zola, N. I., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021b). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Usop, D. S. (2013). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Anterior Jurnal*, 13(1). <https://doi.org/10.33084/anterior.v13i1.291>

Website

- Dihuni 30,24 Juta Orang, Masihkah Metropolitan Jakarta Layak Huni? (2017, October 5). BAPPENAS. <https://www.bappenas.go.id/id/berita/dihuni-3024-juta-orang-masihkah-metropolitan-jakarta-layak-huni>
- Ismayanti, W. K. (2021, July 5). *Media Informasi Sebagai Garda Terdepan Pemberitaan di Era Pandemi Covid-19*. Himpunan Mahasiswa Planologi ITS. <https://hima.pwk.its.ac.id/media-informasi-sebagai-garda-terdepan-pemberitaan-di-era-pandemi-covid-19/>
- Ismayanti, W. K. (2021, July 5). *Media Informasi Sebagai Garda Terdepan Pemberitaan di Era Pandemi Covid-19*. Himpunan Mahasiswa Planologi ITS. <https://hima.pwk.its.ac.id/media-informasi-sebagai-garda-terdepan-pemberitaan-di-era-pandemi-covid-19/>
- Pakar Kejiwaan UGM Jelaskan Mengapa Wanita Rentan Stres*. (2020, May 8). Universitas Gajah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/19396-pakar-kejiwaan-ugm-jelaskan-mengapa-wanita-rentan-stress/>
- Pertiwi, R. (2022, June 20). *Nugas Bikin Stress, Bagaimana Cara Mengatasinya?* Health Promoting University Universitas Gajah Mada. <https://hpu.ugm.ac.id/2022/06/20/nugas-bikin-stress-bagaimana-cara-mengatasinya/>

- Pusparisa, Y. (2021, July 8). *Jakarta Masuk Daftar 10 Kota Paling Stres di Dunia pada 2021*. Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/08/jakarta-masuk-daftar-10-kota-paling-stres-di-dunia-pada-2021>
- Puspita, S. Y. (2023, February 15). *Kenapa Mandi dapat Meredakan Stres?* Trivia. <https://trivia.wartaekonomi.co.id/read21387/kenapa-mandi-dapat-meredakan-stres>
- Setyaningsih, L. (2023, February 9). *Mindful Shower sebagai Kekuatan dalam Merawat dan Menyayangi Diri Sendiri*. TribunTangerang.Com.
<https://tangerang.tribunnews.com/2023/02/09/mindful-shower-sebagai-kekuatan-dalam-merawat-dan-menyayangi-diri-sendiri?page=2>
- Wamad, S. (2022, September 7). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*. Detikjabar. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA