

**PENGEMBANGAN MEDIA *WRITING THERAPY* DALAM
BENTUK BUKU *DIARY ISLAM* UNTUK MENGATASI
OVERTHINKING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh:
Sayyida Aulia Salsabila
04010321026



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JURUSAN DAKWAH
PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayyida Aulia Salsabila

NIM : 04010321026

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “Pengembangan Media Writing Therapy dalam Bentuk Buku Diary Islam untuk Mengatasi Overthinking pada Mahasiswa” adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 18 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Sayyida Aulia Salsabila

NIM 04010321026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Sayyida Aulia Salsabila
NIM : 04010321026
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengembangan Media Writing Therapy dalam
Bentuk Buku Diary Islam untuk Mengatasi
Overthinking pada Mahasiswa

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Desember 2024
Menyetujui Pembimbing,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Abd. Basyid, M.M.
NIP 19600901 199002 1 002



Amriana, M.Pd.
NIP 19890411 202012 2 019

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGEMBANGAN MEDIA *WRITING THERAPY* DALAM BENTUK
BUKU *DIARY ISLAM* UNTUK MENGATASI *OVERTHINKING*
PADA MAHASISWA

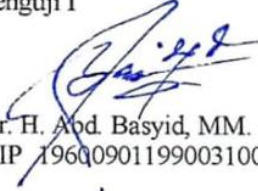
SKRIPSI

Disusun Oleh
Sayyida Aulia Salsabila
04010321026


Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 24 Desember 2024

Tim Penguji

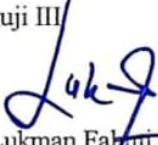
Penguji I


Dr. H. Abd. Basyid, MM.
NIP 196009011990031002

Penguji II


Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
NIP 198904112020122019

Penguji III


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP 197311212005011002

Penguji IV


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP 196303071992032002

Yogyakarta, 24 Desember 2024

Dekan,



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP 19610710171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sayyida Aulia Salsabila.....
NIM : 04010321026.....
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam.....
E-mail address : sayyidaauliaa@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengembangan Media Writing Therapy dalam Bentuk Buku Diary Islam untuk Mengatasi
Overthinking pada Mahasiswa

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 Januari 2024

Penulis

(Sayyida Aulia Salsabila)

ABSTRAK

Sayyida Aulia Salsabila, 04010321026, 2024. Pengembangan Media *Writing therapy* dalam Bentuk Buku *diary* Islam untuk Mengatasi *Overthinking* pada Mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *writing therapy* dalam bentuk buku *diary* Islam guna membantu mahasiswa mengatasi *overthinking*. Problematika *overthinking*, yang sering memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental, menjadi fokus utama penelitian ini. Buku *diary* Islam dikembangkan dengan memadukan teknik terapi menulis ekspresif dan nilai-nilai spiritual Islam untuk memberikan solusi yang relevan secara psikologis dan religius.

Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D). Teknik pengumpulan data meliputi analisis kebutuhan, validasi ahli, serta uji coba terbatas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan kualitatif dan kuantitatif untuk mengevaluasi kelayakan media yang dikembangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media ini dinilai layak berdasarkan validasi ahli dan tanggapan positif dari pengguna dalam uji coba terbatas.

Penelitian ini merekomendasikan penggunaan buku *diary* Islam sebagai alat bantu dalam layanan konseling Islam dan *self-help* untuk mahasiswa. Peneliti juga menyarankan pengembangan lebih lanjut dengan memperluas cakupan pengguna dan konteks aplikasi untuk meningkatkan dampaknya secara lebih luas.

Kata Kunci: *Writing therapy*, Buku *Diary*, *Overthinking*, Mahasiswa

ABSTRACT

Sayyida Aulia Salsabila, 04010321026, 2024. Development of Writing therapy Media in the Form of an Islamic Diary Book to Overcome Overthinking in College Students.

This research aims to develop a writing therapy medium in the form of an Islamic diary book to help college students overcome overthinking. Overthinking, which often affects quality of life and mental health, is the primary focus of this study. The Islamic diary book is designed by combining expressive writing therapy techniques with Islamic spiritual values to provide a solution that is both psychologically and religiously relevant.

The method employed is Research and Development (R&D). Data collection techniques include needs analysis, expert validation, and limited trials. Data analysis was conducted using qualitative and quantitative approaches to evaluate the feasibility of the developed medium.

The findings indicate that this medium is considered feasible based on expert validation and positive feedback from users during limited trials.

This study recommends the use of the Islamic diary book as a supportive tool in Islamic counseling services and self-help for college students. Further development is suggested to expand its user scope and application context to enhance its broader impact.

Keywords: Writing therapy, Islamic Diary Book, Overthinking, College Students

المخلص

سيده عوليا سلسايبلا، ٢٦١٠٣٢١٠٤٠١٠٤٠٢٤. تطوير وسيلة العلاج بالكتابة في شكل كتاب مذكرات إسلامية لمعالجة التفكير الزائد لدى الطلاب

تهدف هذه الدراسة إلى تطوير وسيلة علاج الكتابة في شكل يوميات إسلامية لمساعدة الطلاب الجامعيين على التغلب على التفكير المفرط. ويُعد التفكير المفرط، الذي يؤثر غالباً على جودة الحياة والصحة النفسية، المحور الأساسي لهذه الدراسة. تم تصميم اليوميات الإسلامية من خلال دمج تقنيات العلاج بالكتابة التعبيرية مع القيم الروحية الإسلامية لتوفير حلول ذات صلة نفسياً وروحياً

شملت تقنيات جمع البيانات تحليل (R&D). تم استخدام منهج البحث والتطوير الاحتياجات، ومراجعة الخبراء، وإجراء التجارب المحدودة. وتم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الكمية والنوعية لتقييم مدى صلاحية الوسيلة المطورة

أظهرت نتائج الدراسة أن هذه الوسيلة صالحة بناءً على مراجعة الخبراء وردود الفعل الإيجابية من المستخدمين في التجارب المحدودة

توصي هذه الدراسة باستخدام اليوميات الإسلامية كأداة مساعدة في خدمات الإرشاد الإسلامي والتطوير الذاتي للطلاب الجامعيين. كما يقترح الباحثون توسيع نطاق الاستخدام والسياقات التطبيقية لزيادة تأثير الوسيلة على نطاق أوسع

الكلمات المفتاحية: علاج الكتابة، يوميات إسلامية، التفكير المفرط، الطلاب الجامعيون

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK.....	ix
المخلص	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Karya Kreatif.....	10
D. Manfaat Karya Kreatif	10
E. Definisi Konsep Produk.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	15
A. Kajian Perspektif Teoretik	15

1. <i>Writing therapy</i>	15
2. <i>Overthinking</i> pada Mahasiswa.....	19
3. Buku <i>Diary</i>	24
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	28
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	33
D. Orisinalitas dan Pemosisian Karya	40
1. Orisinalitas Karya	40
2. Pemosisian Karya	42
BAB III METODE PERANCANAAN.....	44
A. Konsep Karya Kreatif	44
1. Bentuk dan Jenis Karya.....	44
2. Rencana Substansi Karya.....	45
3. Teknik Penyiapan Karya	46
B. Desain Media Produk	48
1. Pemilihan Media dan Alasan.....	48
2. Khalayak Sasaran	49
C. Tahapan Produksi	50
1. Pra Produksi	50
2. Produksi	52
3. Paska Produksi.....	55
BAB IV EKSEKUSI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Produk Karya Kreatif	57
1. Nilai Dakwah/Komunikasi	57
2. Faktor Pendukung.....	60
3. Faktor Penghambat	60
4. Peluang Pengembangan Produk	61
B. Proses Pelaksanaan Penelitian.....	62

1. Potensi dan Masalah	62
2. Pengumpulan Data.....	63
3. Desain Produk Awal	64
4. Validasi Produk	82
5. Revisi Desain.....	90
6. Uji Coba Produk.....	93
7. Revisi Produk	103
C. Pembahasan Karya Kreatif.....	104
1. Perspektif Teoretik.....	104
2. Perspektif Dakwah Islam	105
BAB V PENUTUP	108
A. Simpulan	108
B. Keterbatasan Karya Kreatif.....	109
C. Rekomendasi.....	109
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	119

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Penilaian Validasi Berdasarkan Skala Likert	83
Tabel 4. 2 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang, dan Kriteria	83
Tabel 4. 3 Kriteria Penilaian Uji Ahli	84
Tabel 4. 4 Hasil Validasi Ahli Materi	84
Tabel 4. 5 Hasil Validasi Ahli Media.....	87
Tabel 4. 6 Hasil Akhir Penilaian Tim Ahli.....	89
Tabel 4. 7 Penilaian Validasi Berdasarkan Skala Likert	94
Tabel 4. 8 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang, dan Kriteria	94
Tabel 4. 9 Kriteria Penilaian Calon Pengguna.....	95
Tabel 4. 10 Hasil Penilaian Calon Pengguna I	95
Tabel 4. 11 Hasil Penilaian Calon Pengguna II	97
Tabel 4. 12 Hasil Penilaian Calon Pengguna III.....	99
Tabel 4. 13 Hasil Penilaian Calon Pengguna IV	101
Tabel 4. 14 Hasil Akhir Penilaian Calon Pengguna.....	103

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Buku Dear Feelings, diakses 23 Agustus 2024.....	42
Gambar 3. 1 Bagan Prosedur Penyusunan Media.....	47
Gambar 4. 1 Desain Cover Media.....	65
Gambar 4. 2 Desain Halaman Let's Get Real	66
Gambar 4. 3 Desain Halaman Let's Get Real Bagian <i>Overthinking</i>	67
Gambar 4. 4 Desain Halaman Let's Get Real Bagian <i>Writing therapy</i>	68
Gambar 4. 5 Desain Halaman Let's Get Real Bagian Buku <i>Diary</i>	69
Gambar 4. 6 Desain Halaman Deep Dive	70
Gambar 4. 7 Desain Halaman Deep Dive Bagian <i>Overthinking</i>	71
Gambar 4. 8 Desain Halaman Deep Dive Bagian <i>Overthinking</i> Menurut Islam.....	72
Gambar 4. 9 Desain Halaman Deep Dive Bagian Assessment.....	73
Gambar 4. 10 Desain Halaman Let Them Out	74
Gambar 4. 11 Desain Halaman Let Them Out Bagian Free Flow Zone	75
Gambar 4. 12 Desain Halaman Let Them Out Bagian Trigger Tracker.....	76
Gambar 4. 13 Desain Halaman Rewrite It.....	77
Gambar 4. 14 Desain Halaman Rewrite It Bagian Mind Obyssey	78
Gambar 4. 15 Desain Halaman Rewrite It Bagian Gratitude Trail	79
Gambar 4. 16 Desain Halaman Rewrite It Bagian Chill Islamically	80
Gambar 4. 17 Desain Halaman Rewrite It Bagian Soul Playground	81
Gambar 4. 18 Desain Sebelum Penerapan Psikologi Warna.....	90
Gambar 4. 19 Desain Setelah Penerapan Psikologi Warna	91
Gambar 4. 20 Sebelum Penambahan Ruang Menulis	91
Gambar 4. 21 Setelah Penambahan Ruang Menulis	92
Gambar 4. 22 Desain Sebelum Penambahan Selingan Tokoh-tokoh Penulis Terkenal	92
Gambar 4. 23 Desain Setelah Penambahan Selingan Tokoh-tokoh Penulis Terkenal	93

DAFTAR PUSTAKA

- A., Muhajjah Saratini. *Hello Overthinking*. Yogyakarta: Laksana, 2021.
- Abdi, Dinda Trijayani. “Pengembangan Konseling Ekspresif Melalui Bullet Journal Menulis Kreatif Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja Di Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya.” *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*, 2022. <https://digilib.uinsa.ac.id/52120/>.
- Albina, M, and M Aziz. “Hakikat Manusia Dalam Al-Quran Dan Filsafat Pendidikan Islam.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2021): 731–746. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2414>.
- Ardini, Fadhila Malasari, Mualwi Wdiatmoko, Septi Nurdiana, and Mimin Saminah. “Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing Pada Mahasiswa UNMA Banten.” *Jurnal Penelitian : Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2023): 24–32. <https://doi.org/http://doi.org/10.30870/jpbk.v8i1.22734>.
- Arrasyid, Raihan Malano, and Zidan Wianto Putra. “Dampak Buruk *Overthinking* Bagi Para Remaja.” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 29–38. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.147>.
- Aryani Safithry, Esty, and Indah Sari Dewi. “Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School.” *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2020): 40–47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>.
- Ashi, Zhafirah Yumna, and Muhammad Rusdi Tanjung. “Perancangan Journaling Kit Sebagai Media Untuk Membantu Mengelola Rasa Cemas Pada Remaja.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 6 (2024): 8637–8643. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30383>.
- Ayuna, Rihya Syifa Qurrotu, and Eka Wahyuni. “Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa : Literature Review.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 2 (2023): 1–11. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.721887>.
- Aziz, Moh. Ali. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2019.

- Azzahra, Senny Micky, Lulu Fitri Rodiyah, Naodila Prahmana Hermayani, Naura Berlian Humairoh, and Rafi Hana Prasetyo. "Implementation of Writing Therapy in Overcoming Self-Harm Behavior." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 519–528. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i1.179>.
- Braime, Hannah. *The Ultimate Guide to Journaling*. Individuate Press, 2012. https://books.google.co.id/books/about/The_Ultimate_Guide_to_Journaling.html?id=o7e-DwAAQBAJ&redir_esc=y.
- Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 15–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.
- Damaiyanti, Siska, Engla Rati Pratama, and Intan Permata Surya. "Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di Smp Negeri 8 Bukittinggi." *Jurnal Human Care* 6, no. 3 (2021): 616–627. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1467>.
- Fauzana, Rusyda. "Strategi Komunikasi Dakwah Bil Qalam Komunitas Revowriter Di Media Digital." *Idarotuna* 3, no. 3 (2022): 229–245. <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v3i3.16440>.
- Habibie, Mohamad Ilham, and Muhammad Dito Cahyadi. "Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja." *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 210–218. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485>.
- Handayani, Ulfa Aulia. "Pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis Islamic Narrative Therapy." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023. <https://digilib.uinsa.ac.id/64297/>.
- Hariato, Yudi Asmara. "Prospek Dakwah Bil Qalam Di Era New Media." *Bil Hikmah: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 2, no. 1 (2024): 151–168. <https://doi.org/10.55372/bilhikmahjkpi.v2i1.27>.
- Hasanah, Yulian Arifatul, and Titin Indah Pratiwi. "Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 11, no. 1 (2020):

337–346.

- Hussain, Ali Redha. “Overthinking in Producing Arts and Crafts: A Metacognitive Analysis.” *Art and Design Review* 09, no. 03 (2021): 284–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/adr.2021.93023>.
- Ilyas, M. “Fase Perkembangan Manusia Dalam Pendidikan Islam.” *AL-LIQQO: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2019): 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.46963/alliqo.v4i1.12>.
- Indonesia, Cahaya untuk. “Overthinking Bahaya!! Ibadah Saja Dilarang Berlebihan, Apalagi Berpikir??,” 2022. <https://youtu.be/tlJ2-XVu2Wc?si=bxUkZzIrTEpzjUjs>.
- Intani, Andi Meyka Try, Widyastuti Widyastuti, and Ahmad Ridfah. “Pengaruh Self Disclosure Terhadap Kecemasan Menghadapi Pandemi Pada Dewasa Awal Yang Pernah Terinfeksi Covid-19.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 3 (2022): 294–306. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p294-306>.
- Isrosa, Mega, Dessy Wardiah, and Nora Surmilasari. “Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 3219–329. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6013>.
- Istikakimi. “Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Media Buku Diary-Ku Pada Kelas V SDN Sukorejo 1 Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.” *Jurnal Ilmiah Al-Thifl* 3, no. 2 (2023): 384–395. <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/thifl.v3i2.2915>.
- Ivanka, Dea, and Muhammad Putra Dinata Saragi. “Overthinking Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir.” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 2 (2023): 225–243. <https://doi.org/http://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>.
- Jendriadi, Adhya Muqarramah Rahayu, Vivi Puspita, and Lisa Yuniarti. “Pengembangan Media Video Animasi Pada Pembelajaran Tematik Terpadu Di Kelas IV Sekolah Dasar Dalam Mendukung Pembelajaran Daring Di Era Pandemi.” *Jurnal Riset: Pendidikan Dasar Dan Karakter* 2, no. 2 (2020): 52–64. <https://ejournal.stkipadzkia.ac.id/index.php/pdk/article/view/39>.
- Judijanto, Loso, Rahmawati Ning Utami, Laurensius Laka, Mas’ud Muhammadiyah, Rudy Dwi Laksono, Muhammad Yunus, Lalu

- Suhirman, et al. *Metodologi Research and Development (Teori Dan Penerapan Metodologi RnD)*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Jusuf, Muhammad Isman. “Menulis Sebagai Media Terapi Bagi Kesehatan.” *Prosiding Ideas Publishing*, 2023, 7–12.
- Kaffah, Laila Silmi, Deni Setiawan, and Waluyo Edi. “Pemanfaatan Media Cetak Poster Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Aplikasi Canva Di Kelas V Sd.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 16 (2023): 482–492. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8246435>.
- Kim, Taewan, Seolyeong Bae, Hyun Ah Kim, Su Woo Lee, Hwajung Hong, Chanmo Yang, and Young Ho Kim. “MindfulDiary: Harnessing Large Language Model to Support Psychiatric Patients’ Journaling.” *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2024. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642937>.
- Mahmur, Hasbullah, and Masrin. “Pengaruh Minat Baca Dan Penguasaan Kalimat Terhadap Kemampuan Menulis Narasi.” *Diskursus: Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia* 3, no. 2 (2020): 169–184. <https://doi.org/10.30998/diskursus.v3i02.7408>.
- Mardiana, Puja Dikusuma, Natsar Tasywilurrahman, Wulan Nur Alifah, Ahmad Ramdani Fauzi Pratami, and Virni Nur. “Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat.” *Jurnal Busyro (Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam)* 5, no. 2 (2024): 27–39. <https://doi.org/10.55352/kpi.v5i1.992>.
- Muhammad A, Dzulfikar, Nafila Hana Rosyidawati, Arista Ayu Sudrajat, Nadia Hasna Khairunnisa, Baiq Dwi Zulfa Rahmawati, Widia Husnul Khatimah, Putri Apriyani, et al. “Anxiety of Final Semester Students: Mini Review.” *Ahmad Dahlan Medical Journal* 2, no. 2 (2021): 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>.
- Muskarno, Tamama Rofiqah, A.Yanizon, and Ramdani. “Pengembangan Daftar Cek Masalah Berbasis Aplikasi Web.” *Jurnal Kopasta* 8, no. 2 (2021): 184–196.
- Musslifah, Anniez Rachmawati, Huning Anwariningsih, Rusnandari Retno Cahyani, and Faqih Purnomosidi. “Menyiapkan Mental Yang Tangguh Di Masa Transisi Menjadi Mahasiswa.” *Batara*

- Wisnu *Journal: Indonesian Journal of Community Services* 3, no. 1 (2023): 65–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.53363/bw.v3i1.148>.
- Musyawir, and Siti Hajar Loilatu. “Kemampuan Menulis Karangan Narasi Berdasarkan Pengalaman Pribadi Siswa (The Ability to Write a Narrative Essay Based on Students’ Personal Experiences).” *Uniqbu Journal of Social Sciences (UJSS)* 1, no. 2 (2020): 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.47323/ujss.v1i2.20>.
- N., Retno D. *Yang Merasa Overthinking*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Nabila, Hilma Agisna, Wahyuningsih Wahyuningsih, and Melsa Mendyana. “Corelation of Overthinking Toward Career Decision Among College Students.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 5, no. 3 (2022): 190–199. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.10739>.
- Nahdah, Putri Afifah, and Abdulloh Aziz Assa’diy. “Literature Review: Efektivitas Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kesehatan.” *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 8 (2024): 13–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i8.771>.
- Nelly, Rhosyida, Mahmudah Titi Muanifah, and Trisniawati. “Eksplorasi Minat Belajar Matematika Melalui Diary Siswa Di Sekolah Dasar.” *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik* 3, no. 2 (2019): 205–216. <https://doi.org/10.20961/jdc.v3i2.34855>.
- Nisaa’, Chairun, Fitriatul Masruroh, and Herlan Pratikto. “Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Paranoid.” *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam* 20, no. 1 (2022): 195–207. <https://doi.org/https://doi.org/10.69552/ar-risalah.v20i1.1341>.
- Nur, Emilsyah. “Peran Media Massa Dalam Menghadapi Serbuan Media Online the Role of Mass Media in Facing Online Media Attacks.” *MAJALAH SEMI ILMIAH POPULER KOMUIKASI MASSA* 2, no. 1 (2021): 51–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v8i2.3466>.
- Nurfitriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, and Sonia Azzuric Abshar. “Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien Di Balai Rehabilitasi BNN

- Baddoka.” *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 3 (2023): 669–675. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087>.
- Official, Adi Hidayat. “Cara Menghilangkan Rasa Cemas Dalam Hidup - Ustadz Adi Hidayat,” 2022. https://youtu.be/3VjwogzQSD8?si=RqQ_-TMzdX2JWVuB.
- Pane, Ismail, et al. *Desain Penelitian Mixed Method*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021.
- Paulina, Silitonga. “Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia.” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 13076–13089.
- Persadha, Pratama. *MENGELOLA STRES DI ERA DIGITAL Strategi Sukses Menghadapi Tekanan Di Dunia Kerja Dan Keluarga*. Jakarta: CISSReC - Yayasan Lembaga Riset SiberIndonesia, 2024.
- Qasim, Tahira Bano, Ansa Sahar, Tooba Nihal, and Asma Bashir. “The Effect of *Overthinking* on Mental Health: A Case Study from University Students in Multan District.” *Review of Applied Management and Social Sciences* 5, no. 2 (2022): 255–262. <https://doi.org/10.47067/ramss.v5i2.233>.
- Rahimi, Adila Farizqy Nur. “Urgensi Membaca Dan Menulis Dalam Pendidikan Islam Berdasarkan Surah Al-’Alaq Ayat 1-5 Menurut Perspektif Tafsir Al-Wasith Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili.” *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 12, no. 2 (2022): 91–112. <https://doi.org/10.18592/jtipai.v12i2.7801>.
- Rahmi, Nurul, Martunis, and Abu Bakar. “Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa Man 4 Aceh Besar.” *Jurnal Suloh* 9, no. 1 (2024): 7–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/suloh.v6i1.23039>.
- Ramdhani, Rahmat. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2018.
- Rohmah, Lulus Faqihatur, and Herlan Pratikto. “Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik.” *Jurnal Psibernetika* 12, no. 1 (2019): 20–28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>.
- Safarina, Nur Afni, Isnaini Amelia, Riza Zahra, Faradina Mutia, Revi

- Astria, Intan Humayrah, Ella Suzanna, and Riza Musni. "Psikoedukasi Meninjau Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Lambung Pada Remaja Paloh Igeuh Dewantara." *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat* 7, no. 2 (2024): 70–74.
- Safarina, Nur Afni, Safuwani, Rahmia Dewi, and Cut Ita Zahara. "Psikoedukasi Writing for Happiness 'Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal.'" *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat* 5, no. 3 (2022): 215–219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>.
- Sallo, Asdi, Hendri Opod, Cicilia Pali, and Herdy Munayang. "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi." *Jurnal Biomedik* 12, no. 1 (2020): 38–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27004>.
- Sanjari, Jani, and Pratiwi Nurlita. "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin." *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2023): 225–241. <https://doi.org/10.70143/hasbuna.v3i1.222>.
- Saputra, Tomi, and Annisa Wahid. "Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf." *ILJ: Islamic Learning Journal* 1, no. 4 (2023): 935–954. <https://doi.org/10.54437/iljislamiclearningjournal.v1i4.1206>.
- Setyanto, Arif Tri, Moh Abdul Hakim, and Fa'iza Putri Muzakki. "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Wacana* 15, no. 1 (2023): 66–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>.
- Shea, Lisa. *Journaling Basics: Journal Writing for Beginners*. CreateSpace Independent Publishing, 2014. https://books.google.co.id/books/about/Journaling_Basics_Journal_Writing_for_Be.html?id=z5c8BAAAQBAJ&redir_esc=y.
- Siti Aisyah, Shinta, and Elisabeth Christiana. "Expressive Writing Untuk Mengelola Emosi Marah Siswa SD Korban Perundungan Verbal." *Jurnal BK UNESA* 11, no. 4 (2020): 454–462.
- Sofia, Lisda, Ayuda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, and As'liyanti Nor. "Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *JURNAL PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* 2, no.

- 1 (2020): 118–129.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2023.
- Sumiati, Dina Hermina, and Ahmad Salabi. “Rancangan Penelitian Dan Pengembangan (R & D) Pendidikan Agama Islam.” *Fikruna: Jurnal Ilmiah Kependidikan Dan Kemasyarakatan* 6, no. 1 (2024): 1–21. <https://doi.org/10.56489/fik.v6i1.134>.
- Suroiyya, Farah Octa, and Bakharudin All Habsy. “Tinjauan Overthinking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya.” *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024): 128–139.
- Suryaman, Neng Triyaningsih, Rindang Wahjuningtjas, and Wenny Wulandari. “Journaling Therapy Dalam Mengatasi Stres Guru Bimbingan Dan Konseling SMK Di Kabupaten Bogor.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10, no. 1 (2024): 72–83.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.12988>.
- Syahputra, Heru. “Manusia Dalam Pandangan Filsafat.” *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 2, no. 1 (2020): 13–28.
<https://doi.org/10.51900/alhikmah.v2i1.7601>.
- Tenderlova. *Tulisan Sastra*. Cirebon: CV. RinMedia, 2020.
- Tihawa, and Jepri Arizal. “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Web Dalam Keterampilan Menulis Puisi Di Kelas Vi Sdn Kauman 1 Malang.” *Jurnal Serunai Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5, no. 1 (2019): 19–28. <https://doi.org/10.37755/sjip.v5i1.159>.
- TRISNAWATI, CHATARINA CATUR ANI. “Membuat Buku Harian Sebagai Alat Pembelajaran Untuk Pembiasaan Menulis Kalimat Bahasa Inggris.” *LANGUAGE : Jurnal Inovasi Pendidikan Bahasa Dan Sastra* 3, no. 1 (2023): 44–52.
<https://doi.org/10.51878/language.v3i1.2127>.
- Utami, Tika Setia, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi. “Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12.” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 14–27.
<https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.
- Vebrianto, Rian, Musa Thahir, Zelly Putriani, Ira Mahartika, Aldeva Ilhami, and D. Diniya. “Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology.” *Bedelau: Journal of Education*

and Learning 1, no. 2 (2020): 63–73.
<https://doi.org/10.55748/bjel.v1i2.35>.

Yulianti, Ni Made Riska, and Made G. Juniarta. “Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan *Overthinking*.” *Maha Widya Duta : Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (2022): 58–68.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A