DAFTAR PUSTAKA

Rahayu Maria, Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 4, No. 2, (2020): 73–84.

Yuniasanti, Reny, dkk. "Katarsis pada Mahasiswa melalui Media Sosial: Psikoedukasi Meningkatkan *Self Disclosure*." *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, Vol. 5, No. 3, 2023.

Amalia, Cindy. "Visual Art in Counseling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi." *SSRN Electronic Journal*, 2021.

Arviani, Falia Nur, dan Kholil Lur Rachman. "Terapi Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review." *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, Vol. 5, No. 2, 2024.

Hady Ningsih, Salsabila, dan Surawan. "Makna Emotional Catharsis dalam Konten Instagram sebagai Bentuk Pelampiasan Emosi pada Mahasiswa di Era Digital." *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, Vol. 3, No. 2, 2025.

Hasna Rafifah, Dadan Saputra, Aulia Asmarani, dan Toteng Suhara. "Konstruksi Identitas Diri Perempuan dalam Merespons Rasa Insecurity Terkait Nilai Body Image (Studi Fenomenologi pada Member Akhwat Gym Bandung)." *COMOJO (Communication Movement Journal)*, Vol. 2, No. 1, 2024.

Jaafar, Noornajihan, dan Sapora Sipon. "Tadabbur al-Qur'an and Its Implications for Mental and Emotional Well-Being under Movement Control Order Conditions." *Revelation and Science*, Vol. 12, No. 1, 2022.

Kamila, Nurul Auliya, dan Rosa Mutianingsih. "Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety Level during Labor." *Global Medical and Health Communication (GMHC)*, Vol. 9, No. 1, 2021.

Maulana, Zidan Abid, dan Alief Budiyono. "Kajian Komunikasi dalam Sudut Pandang Studi Fenomenologi: Literature Review." *TRANSLITERA*, Vol. 13, No. 2, 2024.

Rahayu, Maria Nugraheni Mardi, dan Rudangta Arianti. "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW." *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 4, No. 2, 2020.

Syarifani, Nara. “Implikasi Terapi Musik sebagai Bentuk Katarsis dan Relaksasi Emosi.” *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 8, No. 1, 2024.

TafsirWeb. *Tafsir Al-Muyassar Surat Ar-Ra’d Ayat 28*. Diakses 30 April 2026. TafsirWeb

Azzahra, Shananda Yulistia, dkk. “Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi pada Dewasa Awal Berdasarkan Model Proses Gross.” *Dharma Samudera* 3, no. 1 (2026): 4590–4599.

Gusmira Wita, Mursal, “Fenomenologi Dalam Kajian Social Sebuah Studi Tentang Kontruksi Makna,” Titian: Jurnal Ilmu Humaniora, Vol.6, No.2 (2022) : 331-332.

Fauzi C.S., Selian Nurhayati, "Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis," Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling 2, no. 1 (2025): 9–21.

Rakasiwy Pradika, Satwika Wuri, "Keseimbangan Emosi dan Jiwa: Studi Korelasional tentang Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa," Jurnal Flourishing 5, no. 7 (2025): 390.

Suryani Putri, Adri Z., "Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja," Innovative: Journal of Social Science Research 4, no. 4 (2024): 13245–13254.

Maulana Abid, Budiyono Alief, “Kajian Komunikasi Dalam Sudut Pandang, Studi Fenomenologi: Literature Review,” T*RANSLITERA*, Vol. 13 No. 2 (2024): 103-104.

Kumala, Kinanti Hanum, dan Ira Darmawanti. "Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran." Character: Jurnal Penelitian Psikologi Vol.9, no. 3 (2022).

Khotimah, Chusnul, dan Estalita Kelly. "Pengaruh Cognitive Appraisal terhadap Regulasi Emosi pada Santri Pondok Pesantren Ngalah Pasuruan." Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI) 5, no. 2 (2026).