

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). FULLY HUMAN BEING PADA REMAJA SEBAGAI PENCAPAIAN PERKEMBANGAN IDENTITAS. Dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (Vol. 2).
- Apriliawan, G. W. (2016). PERANCANGAN UNCONVENTIONAL MEDIA PROMOSI MINI ALBUM “RUBAH DI SELATAN.”
- Ardhi, S. (2021, Juni 21). Kuliah Online: “*Overthinking* dan kesehatan mental” – Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. [psikologi.ugm.ac.id. https://psikologi.ugm.ac.id/kuliah-online-overthinking-dan-kesehatan-mental/](https://psikologi.ugm.ac.id/psikologi.ugm.ac.id/kuliah-online-overthinking-dan-kesehatan-mental/)
- Eiseman, L. (2017). Color Harmony Pantone Edition Expert Color Information For Professional Results (B. Agency & G. Scott, Ed.; 978-1-63159-444-1 ed.). Rockport Publishers.
- Ema, A. M., Halis, F., Kusuma, D., Widiyani, E., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., & Malang, P. K. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah I Malang. Dalam Nursing News (Vol. 2).
- Eng, C. P., Ming, C. Y., Peng, C. S., & Abdullah, M. (2020). Think + Think + ... Think = *Overthinking*. *Articles of Teaching and Learning in Higher Education*, 1.
- ePsikologi Digital Education. (2020, Agustus 4). Psikologi Warna: Pengertian, Teori dan Manfaatnya Untuk Bisnis. [epsikologi.com. https://epsikologi.com/psikologi-warna/](https://epsikologi.com/psikologi-warna/)
- Fadilah, J. (2016). *CONSUMER INSIGHT* REMAJA PADA SEATING AREA CONVENIENCE STORE 7-ELEVEN. *Jurnal Komunikasi*, 2.
- Fadli, R. (2022, Oktober 17). Benarkah Remaja Indonesia Rentan Alami Gangguan Mental? [Halodoc.com. https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-remaja-indonesia-rentan-alami-gangguan-mental](https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-remaja-indonesia-rentan-alami-gangguan-mental)
- Fadli, R. (2023, Juni 22). *Overthinking* Termasuk Mental Illness? Cek Faktanya. [Halodoc.com. https://www.halodoc.com/artikel/overthinking-termasuk-mental-illness-cek-faktanya](https://www.halodoc.com/artikel/overthinking-termasuk-mental-illness-cek-faktanya)
- Fadli Rizal. (t.t.). *Overthinking* - Tanda, Penyebab, dan Cara Mengatasinya | Halodoc. Diambil 28 Desember 2023, dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/overthinking>
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Prosiding Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Mengurangi Perilaku *Overthinking* Pada Siswa. Seminar Antarbangsa.

- Gustaman, A. G. (2020, Agustus 10). Cara Menghentikan *Overthinking*, Pikiran dan Kecemasan Berlebihan. rsjlawang.com. <https://rsjlawang.com/news/detail/453/cara-menghentikan-overthinking-pikiran-dan-kecemasan-berlebihan>
- Hatmanti, N. M., & Muzdalifah, L. (2019). HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA.
- Hidayati, S., Saugi, W., Pendidikan Islam Anak Usia Dini, P., Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, F., & Samarinda, I. (t.t.). MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGENAL WARNA MELALUI KEGIATAN MENCAMPUR WARNA DI TK KEHIDUPAN ELFHALUY TENGGARONG.
- Indrasari, A. (2021). Bibliotherapy untuk Mengatasi *Overthinking* Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang.
- Janottama, I. P. A., & Putraka, A. N. A. (2017a). Gaya dan Teknik Perancangan Ilustrasi Tokoh pada Cerita Rakyat Bali. Dalam Jurnal Hasil Penelitian (Vol. 5).
- Janottama, I. P. A., & Putraka, A. N. A. (2017b). Gaya dan Teknik Perancangan Ilustrasi Tokoh pada Cerita Rakyat Bali I PUTU ARYA JANOTTAMA, AGUS NGURAH ARYA PUTRAKA. Dalam Jurnal Hasil Penelitian (Vol. 5).
- Kushjarjanti, R. (2023). Berdamai dengan *Overthinking* (H. Adamson, Arif, & Evitava, Ed.). Anak Hebat Indonesia.
- Maulidyna, Y. (2023). Internalisasi Nilai Khauf dan Raja'. Gunung Djati Conference Series, 23 (2023).
- Mutia Siregar, S., Utomo, B., & Marlina, L. (2020). Perancangan Buku Interaktif untuk Memperkenalkan Ragam Profesi Sebagai Sarana Pengembangan Minat Pelajar Usia Dini (Vol. 3).
- Nurhayati, T. (2016). PERKEMBANGAN PERILAKU PSIKOSOSIAL PADA MASA PUBERTAS.
- Oey, F. W., Dwi Waluyanto, H., & Zacky, A. (2013). Perancangan Buku Interaktif Pengenalan dan Pelestarian Sugar Glider di Indonesia Bagi Anak 7-12 Tahun. <http://www.irishislez.com/zoo.html>
- Petric, D. (2018). Emotional knots and *overthinking*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720>

- Pratama, R. J., Nyoman, I., & Yasa, M. (2020). Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Informasi Tentang Stres. *Jurnal SASAK: Desain Visual dan Komunikasi*, 2(2), 59–66. <https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/sasak>
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Jurnal Nirmana*, 20(2), 52–61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. Dela. (2022). Student's Anxiety and *Overthinking* in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 8(1), 77. <https://doi.org/10.33394/jk.v8i1.4810>
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap *Overthinking* dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy.
- Simanjuntak, A. V., & Baharuddin. (2018). MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGANALISIS TEKS EKSPLANASI DENGAN MEDIA ILUSTRASI DIGITAL. Dalam *Jurnal Komunitas Bahasa* (Vol. 6, Nomor 2).
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Masyarakat untuk Meraih Kebermaknaan Hidup.
- Suci, A. W., & Anggapuspa, M. L. (2021). PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF SELF-COMPASSION BAGI REMAJA USIA 17-18 TAHUN. *Jurnal Barik*, 2(2), 96–107. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2614–8854. <http://Jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Thejahanjaya, D., & Hendra Yulianto, Y. (2022). Penerapan Psikologi Warna Dalam Color Grading Untuk Menyampaikan Tujuan Dibalik Foto. *Jurnal DKV Adiwara*, 1.
- Widiyawati, L., & Nurjannah. (2023). View of Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur untuk Mereduksi Kebiasaan *Overthinking*. ejournal.iaimu.ac.id.
- Witabora, J. (2012). Peran dan Perkembangan..... (Joneta Witabora).
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan *Overthinking*. *Jurnal Maha Widya Duta*, 6.