DAFTAR PUSTAKA

Alma *et al*. (2025). Komunikasi Intrapersonal Melalui Lagu "Backburner" Niki Zefanya: Evaluasi Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 25 Universitas Negeri Padang. *Social Empirical*, 2 (2), 415–424. https://doi.org/10.24036/scemp.v2i2.46

Armelsa *et al*. (2022). Pengaruh Program Drama Ikatan Cinta Terhadap Kepuasan Emosional Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Media Penyiaran*, 2 (1), 33–39. https://doi.org/10.31294/jmp.v2i1.1069

Aulia, P., Zulzilah, S., Amalia, B., & Wijaya, W. V. (2026). *Komunikasi Intrapersonal sebagai Bentuk Resiliensi Diri Atlet Pencak Silat dalam Mengelola Kecemasan Pra-Pertandingan*. 7 (1), 14–23.

Aurel, D., Savitri, L., & Utami, S. (2026). *Pemaknaan Pesan Self Love Penggemar BTS dalam Lagu " Answer : Love Myself "*. 5 (2), 363–373.

Bengtsson, S., & Johansson, S. (2022). The Meanings of Social Media Use in Everyday Life: Filling Empty Slots, Everyday Transformations, and Mood Management. *Social Media and Society*, 8 (4), 1–11. https://doi.org/10.1177/20563051221130292

Carpentier, F. R. (2020). *Mood Management*. J. V. D. Bulck (Ed), The International Encyclopedia of Media Psychology (pp.1-8). John Wiley and Sons, Inc. https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0255

Farlin *et al*. (2026). Self-Healing Sebagai Proses Komunikasi Dalam Mengelola Stres Akademik: Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Halu Oleo. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4 (1), 3031–5220. https://doi.org/10.62281

Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia : Studi Literatur. *Jurnal Empati* 14 (3), 253-264.

Handayati, N., & Kurniawan, F. (2025). Musik K-Pop BTS sebagai Media Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Identitas dalam Perspektif Uses and Gratifications. *JMPIS : Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6 (6), 5469–5484. https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i6

Hasan Kamaruddin, Asmaul Husna, Muchlis, Dwi Fitri, Zulfadli. (2023). Transformasi Komunikasi Massa Era Digital Antara Peluang Dan Tantangan. *JPP: Jurnal Politik Dan Pemerintahan*, 8 (1), 41–55.

Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, *1*(1), 163–180.

Khoerunisa, G., Rahmawati, R., Sofwatillah, I., & Khairat, I. (2025). Teknik Empty Chair : Membangun Komunikasi Intrapersonal dan Ruang Aman bagi Ekspresi Diri Remaja. *Mandub : Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan*

Humaniora, 3 (2), 142–151. https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2497

Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Daffa Juanda, M., Suryadi, A., Fahmi, R. R., Williem Iskandar, J., Percut, P. V, & Tuan -Medan, S. (2022). Komunikasi Intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11 (1), 2022.

Maharani *et al*. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(4), 68–80. https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558

Prayoga, I., & Solihat, M. (2025). Proses Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Baru Dalam Memutuskan Memilih Program Studi Sebagai Tempat Kuliahnya. *Proceedings of the 5th ASPIKOM International Communication Conference (AICCON 2025)*, (Aiccon), 217–224.

Puspasari, C., Candrasari, R., & Muana Husniati, A. (2021). Terpaan Drama Korea Terhadap Gaya Hidup Fans (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh). *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 3 (2), 410-418.

Salamah, N., & Nurmalinda, E. (2024). *Visualisasi Buku Self Healing "Overthinking Is My Hobby, And I Hate It" Karya Alvi Syahrin Melalui Komik Strip Di Instagram*. Jurnal Kreasi dan Seni Budaya, 6 (3), 548-557.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif.

Sukaesi, T., Fitri, Y. A., Ani, T. R., & Setiawati, M. (2025). Manajemen Stres Dan Kesejahteraan Individu Dalam Perspektif Psikologi Manajemen. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, *3*, 3031–5220. https://doi.org/10.62281

Sukendar, M. U. (2017). Psikologi Komunikasi: Teori dan Praktik. Deepublish.

Surya *et al*. (2025). Musik Sebagai Media Komunikasi Bagi Kesehatan Mental. *Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 5 (2). https://doi.org/10.31933/ejpp.xxxx

Syaharani, R., Evrillita, Z., Kusuma, C., & Rahmadina[4], L. (2025). Emotions And Moods In Decision Making. *Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi*, 22 (4). https://doi.org/10.8734/mnmae.v1i2.359

Tyas *et al*. (2024). Musik Sebagai Media Komunikasi Kesehatan Mental. *SABER : Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 2 (3), 37–44. https://doi.org/10.59841/saber.v2i3.1223

Umbu, F., Kasedu, W., & Nurcahyo, F. A. (2025). Musik Sebagai Media Self Healing. *Jurnal Talenta Psikologi* (Vol. 1).

Zega, C.J.P Zega, F. P. (2025). Meta-Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2 (2), 55–60.