

## ABSTRAK

Pada umumnya setiap manusia di dunia ini melewati beberapa fase perkembangan, baik secara fisik maupun mental. Peralihan dari status sebagai seorang siswa menjadi seorang mahasiswa memerlukan serangkaian proses dan perilaku adaptif. Selama proses tersebut berlangsung tidak sedikit beragam masalah akan muncul. Dalam kehidupan keseharian stres merupakan kata yang tidak jarang ditemukan, baik dalam lingkungan rumah, sekitar, dan lingkungan sosial. Menurut WHO dalam (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017)) stres merupakan kondisi yang relatif sering dialami oleh tidak kurang dari hampir 350 juta penduduk dunia, dan menduduki peringkat keempat penyakit dunia. Menulis ekspresif merupakan salah satu terapi pilihan untuk meredakan stres. Buku Ilustrasi ini menjadi solusi alternatif dalam membantu individu mengurai permasalahan interpersonal tersebut. Dengan mengambil judul TUMPAH buku ilustrasi ini merupakan wadah menulis ekspresif yang memberikan kebebasan seluas jagat kepada tiap individu penggunanya untuk mengguratkan tulisan tentang apapun yang dirasa dan dialaminya.

**Kata kunci:** Stres, Menulis ekspresif, Buku ilustrasi