

### Daftar Pustaka

- Abimanyu, S. (2018). *Life Is Choice*. Yogyakarta; Laksana
- Albrecht, K. (2005). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skills Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Semarang: Dahara Prize
- Anggraieni, W. N., Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6. (1). 81-102
- Ardelia, N., Hartini, N. (2019). Efektivitas *Stress Inoculation Training* Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 8.(1). 1-15
- Ardian, I., Haiya, N.N., Sari, T.U. (2018). *Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The significant of stress level with blood pressure in hypertension*. Semarang; Unisula Press, ISBN 978-602-1145-69-2
- Atmojo, J.T., Putra, M.M., Astriani, N.M.D.Y., Dewi, P.I.S., Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 8.(1). 01-129
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barida, M. (2018). Model Experiential Learning dalam Pembelajaran untuk Meningkatkan Keaktifan Bertanya Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 4. (2). 153-161
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. 11 November 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., Harini, I.G.A. (2019). Pelatihan Berpikir Positif untuk Mencegah Stres Dikalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*. 1. (3). 177-185
- Candra, I.W., Harini, I.G.A., Sumirta, I.N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta ; Penerbit ANDI
- Correy, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung; Refika Aditama

- Deasy, H., Astuti, K., Budiyan, K. (2020). Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. 16.(2). 1-7
- Desinta, S. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*. 40.(1). 15-27
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta; Bumi Aksara
- El-Bahdal, M. R. (2010). *Asyiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman
- Elfiky, I.(2019). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta; Serambi Ilmu Semesta
- Ganardi, Y. (2012). *Hidup Nyaman dengan Hipertensi*. Edisi Pertama. Jakarta; Agro Media Pustaka
- Gunawan, Lany. (2001). *Hipertensi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Gaol, N.T.L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 24.(1). 1-11
- Haq, A, F. (2017). Hubungan Berpikir Positif dengan Stres pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Salatiga. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Harding, D., Kadiyono, A.L., Hidayat, Y., Yanuarti, N. (2018). Pelatihan dan Pengembangan SDM Sebagai Salah Satu Upaya Menjawab Tantangan MEA. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. 2.(2). 185-192
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres tanpa Distres Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta ; Kanisius
- Hasan, N. A. (2018). Pendidikan dan Pelatihan Sebagai Upaya Peningkatan Kinerja Pustakawan. *Jurnal Libria*. 10. (1). 95-115
- Infodatin Pusat Data dan Informasi. (2014). Hipertensi. *Kementerian Kesehatan RI*. 11 November 2020. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Irma, R.A., Raudatussalamah. (2018). Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologi*. 14.(2). 113-119
- Islami, K. I., Fanani, M. & Herawati, E. (2015). Stres dengan Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai

Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kholidah, E.N., Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39. (1). 67-75

Komarudin. (2016). Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12.(2). 67-75

Kozier, B. (2011). *Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC

Kusuma., Trika, C. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Akademik pada Dokter PPDS Bedah. *Tesis*. Universitas Islam Indonesia

Lidiana, E.H., Gati, N.W., Husain, F. (2021). Manajemen Stres dengan Latihan Berpikir Positif di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5.(1). 77-81

Limbirt, C. (2004). *Psychological well-being and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies*. *Journal of Military Psychology*, 16. (1), 37-51

Mas, M, N, F, B. (2019). Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2.(2). 183-200

Naseem, Z., Khalid, R. (2010). *Positive Thinking in Coping with Stress and Health Outcomes: Literature Review*. *Journal of Research and Reflections in Education*. 4. (4). 42- 61

Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B.(2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta; Erlangga

Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta

Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 3. (1). 32-41

- Pinel, J. P. J. (2012). *Biopsikologi (Edisi 7)*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Prasetyorini, H., & Prawesti, D. (2012). *Stress With The Incidence Of Hipertension Complications To Patients With Hypertension. Nursing Journal*. 5. (1). 61-70.
- Puspitasari, S., Rohmah, F.A. (2019). *Konseling Kelompok Cognitive Behavioral untuk Mengurangi Stres pada Lansia. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*. 4.(1). 22-34
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., Astuti, Y.D. (2016). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Stres Kerja pada Anggota Reskrim. Jurnal Intervensi Psikologi*. 8. (1). 127-145
- Romadhani, R, K., & Hadjam, M, N, R. (2017). *Intervensi Berbasis Mindfulness untuk menurunkan Stres pada Orang Tua. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 3. (1). 23-37
- Rosiana, A., Himawan, R., Hidayah, N. (2016). *Terapi Berpikir Positif dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. JIKK*. 7.(2). 01-79
- Saleh, M., Basmanelly, Huriani, E. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2014. Jurnal Keperawatan*. 10.(1). 166-175
- Santoso, B. (2011). *Skema dan Mekanisme Pelatihan Panduan Penyelenggaraan Pelatihan*. Jakarta; Yayasan Terumbu Karang Indonesia (TERANGI)
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA; The College of New Jersey.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*. USA; The College of New Jersey.
- Sari, H.F., Murtini. (2013). *Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. Jurnal Humanitas*. 12. (1).12-28
- Sari, NW., Margiyati., Rahmanti.(2020). *Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan*. 3. (3). 10-16
- Sasmita, P.E. (2015). *“Irrational Beliefs” dalam Konteks Kehidupan Seminari. Jurnal Teologi*. 4.(1). 25-40
- Seligman, M. (2008). *Menginstal Optimisme-How to change you mind and your lofe (Terjemahan)*. Bandung; Momentum

- Subekti, T., & Utami, M. (2011). Metode relaksasi untuk menurunkan stres dan keluhan tukak lambung pada penderita tukak lambung kronis. *Jurnal Psikologi*. 38(2), 147-163.
- Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Ejournal Keperawatan*. 2. (1).1-10
- Stallard, P. (2005). *A clinician's guide to think good-feel good:using cbt with children and young people*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung; Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. XXIX. (1). 55-66
- Tilong, A.D.(2015). *Dahsyatnya Bangun Pagi, Lari Pagi, dan Berpikir Positif Bagi Kehidupan Anda*. Yogyakarta; DIVA Press
- Virgonita, M., Linayaningsih, F. (2016). Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi Coping Stress pada Guru Sekolah Dasar Anak Berkesulitan Belajar. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*. 18.(2). 251-259
- Wicaksono, Y.I. (2016). *Gejala Gangguan Jiwa dan Pemeriksaan Psikiatri dalam Praktek Klinis*. Lawang; Media Nusa Creative
- Widyana, R., Sumiharso, &Safitri, R. M. (2020). Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression, Anxiety and Stress Scales ( DASS-42 ) in sample Indonesian Adult. *Talent Development and Excellent*.12.(2). 1422-1434.
- Yamazaki, Y. & Kayes, D.C. (2004). *An Experiential Approach to Cross-Cultural Learning: A Review and Integration of Competencies for Successful Expatriate Adaptation*. *Academy of Management Learning and Education*. 3(4). 362-379.
- Yoseph, H. I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung ; PT Refika Aditama
- Zainiyah, R., Dewi, E.I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*. 6.(2). 319-322

Zega, M.I. (2018). Pengaruh *Positive Thinking* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan. *Skripsi*. Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan